

TEREP SZEMLE

2018



Impresszum

TEREP SZEMLE 2018

Válogatás az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet nappali tagozatos hallgatóinak a Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak *egészségfejlesztési specializációjának* keretében végzett terepgyakorlatának anyagaiból.

Szerkesztők:

Dr. Lippai László, lippail@jgypk.szte.hu

Kis Bernadett, kisbernadett@jgypk.szte.hu

Felelős Kiadó:



Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Címlapfotó:

<https://pxhere.com/>

© Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

Előszó



A Szegedi Tudományegyetem Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézete az 1992 óta formálódó képzési palettájának keretében képez egészségfejlesztő szakembereket. A Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés (BSc) alapszak egészségfejlesztés specializációja olyan szakemberek felkészítését tűzte ki célul, akik a legváltozatosabb közösségekben, szervezetekben képesek elősegíteni, hogy az egyének életmódját a mindennapokban befolyásoló természeti és társadalmi környezet egyre könnyebbé tegye az egészséges életmódot. Ezt a feladatot részben a közösségek megszólítása révén érik el, információkban gazdag útmutatás, módszertanilag változatos motiválás és élményekben gazdag közösségi események alkalmazásával, részben pedig az egyéni igények figyelembe vételével kialakított rövid „útmutató”, és hosszú „tartósan motiváló” életmód tanácsadási módszerek alkalmazásával. Ez a sokrétű, összetett képzési cél a szakon oktató kollégáktól, szakemberektől összehangolt csapatmunkát, a hallgatóktól pedig változatos elméleti és gyakorlati stúdiumok elkötelezett teljesítését igényli.

Mégis, régi tapasztalatunk az a visszajelzés, amit e kötet lapjain egyik hallgatónk (Belanka Tamás) a következőképpen fogalmazott meg: *„Az elméleti órák nagyszerűek voltak, de a terepgyakorlati munkám megkezdése előtt úgy éreztem, hogy ezek csak betűk és szavak. Nem éreztem azt, hogy ezeket a dolgokat valaha is használni fogom majd az életemben.”*

A terepgyakorlati műhelymunka keretében a hallgatónak egyre önállóbban kell alkalmaznia a képzésben megszerzett tudását. Mégpedig valódi közösségekben, valós igényekkel jelentkező emberekkel, úgy hogy közben vállalnia kell az egészségfejlesztési feladatok szakmai kihívásait és etikai felelősségét.

Ez a hallgatónak és oktatónak egyaránt kihívást jelentő feladat azonban óriási hozadékkal jár. A terepgyakorlat – és ezt már több éve tapasztaljuk kollégáimmal – messze több mint pusztán egy egyetemi feladat. A terepgyakorlat hallgatóink számára sok esetben a szakmai életutat és a személyes fejlődést is alakító élmények tárháza, tudásuk és készségeik alkalmazását meghatározó tapasztalatok forrása. Ugyanakkor nem csak a hallgatók fejlődnek. Örömmel látjuk, hogy a terepgyakorló helyek számára is élmény hallgatóink munkája, nem egy kezdeményezésük tartósan része marad a közösségi életnek. De mi – oktatók – is, és végső soron az egészségfejlesztő szakma is gazdagodik a hallgatók, a terepgyakorló helyek és az egyetemi oktatók együttműködése révén.

Terep Szemle című kiadványainkban a fentiekben kifejtett együttműködés „gyümölcseit” tesszük közkincsé. Bízunk abban, hogy az egészségfejlesztő specializációt teljesítő nappali tagozatos hallgatóink egyéni fejlődésének bemutatásával segíteni tudunk karrier terveik valóra váltásában. Egyúttal az is célunk, hogy az egészségfejlesztők munkáját is ismertebbé tegyük. Azt az érdekes és izgalmas szakmát, amely mindannyiunk életét új, egészségesebb szokásokkal gazdagítja. "Gyümölcsillatú" szokásokkal

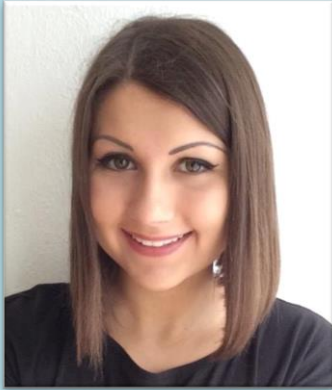
Szeged, 2018. szeptember 25.

Lippai László
főiskolai docens

Névsor

A Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés felsőfokú alapképzési (BSc) szak 2017/2018-as tanévében az egészségfejlesztés specializáció terepgyakorlatáról sikeres beszámolót készített hallgatók névsora:

Árvai Éva Zsuzsanna	Jaszanovics Dóra
Baranyi Lilla Eszter	Kamenik Bence
Békési Tamara	Kecsenovity Erna
Belanka János Tamás	Kiszely Barbara
Bokor Cintia	Kohut Pál
Boros Vivien Erika	Kun Fanni
Buella Dóra	Kun Rita
Bugány Márk	Lenhardt Livia
Csányi Péter	Mester-Szabó Anett
Cserna Petra	Molnár Cintia
Dóczy Lilla	Nagy Kata Sára
Donáth Lilla	Papp Csaba
Donka Viktor	Rábai Gerda
Dupák Evelin	Rafai Réka
Éberling Réka	Ritter Andrea Veronika
Ecseki-Tóth Zsófi	Rohács Veronika
Faragó Fanni Ramóna	Schindler József
Haga Bálint	Szücs Laura
Hegedűs Éva Nóra	Tiger Kristóf
Horváth Dóra	Udvari Dzsenifer Nikolett
Jámbor Zsuzsanna	Varga Lilla Ramóna



Árvai Éva Zsuzsanna

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

AB Holding Kft.,

Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatom során próbáltam arra törekedni, hogy olyan projektet állítsak össze, amely mindenki igényeit szem előtt tartja. Fontos, hogy a dolgozók szívesen vegyenek részt a feladatokban, de az is lényeges, hogy én mint egészségfejlesztő, tudjak azonosulni a saját ötleteimmel. Ezek alapján alakítottam ki projektem négy részét, melynek első eleme az ergonómia köré épült. Mivel munkajellegből adódóan sok időt töltenek ülésel a munkavállalók, fontosnak tartottam, hogy segítsen őket azzal, hogy bemutatom, milyen apró beállításokkal, mennyivel kényelmesebb és kímélőbb testhelyzetet tudnak felvenni. A második elemében is az ülő életmód került előtérbe, illetve inkább az ebből adódó ártalmakkal való megküzdés. Plakáttal támasztottam alá az elképzeléseim, és egy közös beszélgetés keretein belül sok érdekes stratégia is kiderült a témával kapcsolatban. Mivel volt rá igény egy olyan

mozdulatsort is bevezettünk a dolgozók napjaiba, amely segít fájdalmuk mérséklésében és megelőzésében is.

A stressz mindenhol jelen van az életünkben, nincs ez máshogy a munkahelyünkön sem, ezért szólt erről a harmadik elemem. Csoportos tájékoztatót tartottam a témában, és mint abból is kiderült, sokat segíthet a stresszel való megküzdésben, ha kiszakadunk a monotonitásból. Ennek hatására a hétfői meetingek az udvarra költöztek, ahol az első alkalommal csapatépítő játékokkal is megfűszereztük a programot. Nagy élmény volt látni, ahogyan a komolyan felnőtt dolgozói közösség együtt nevet felszabadultan és gondtalanul.

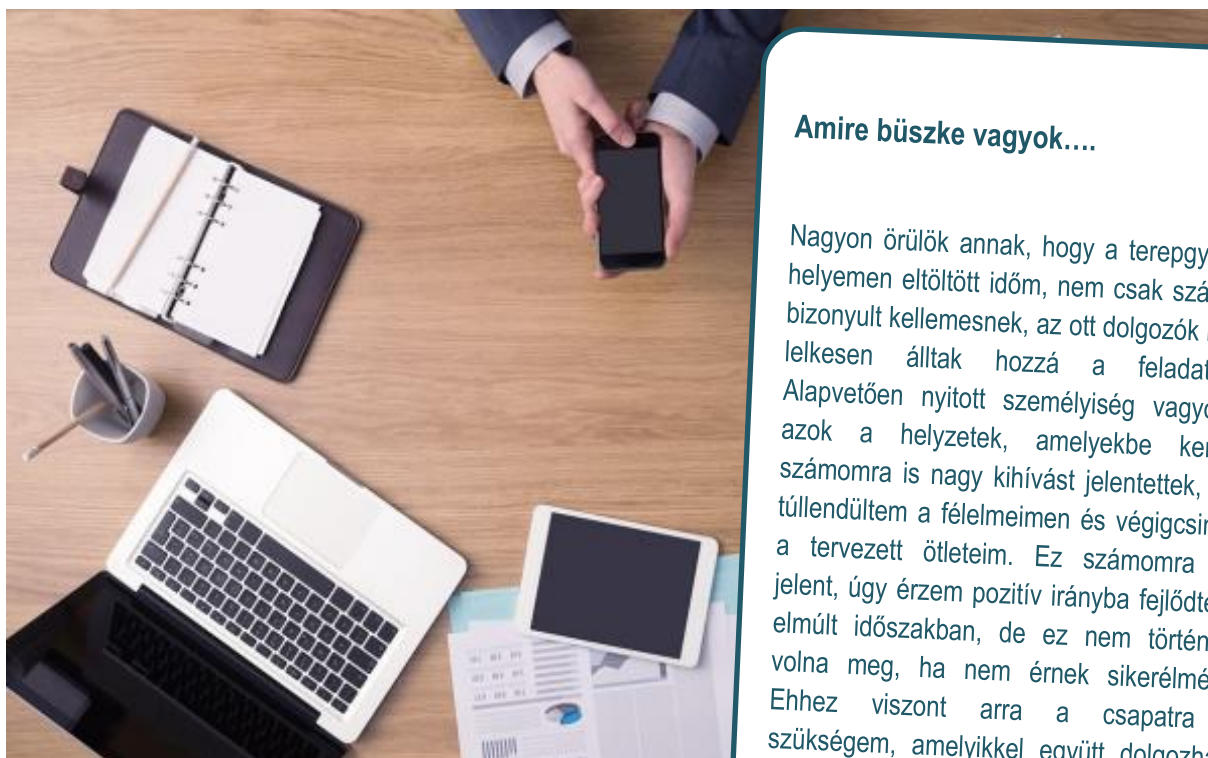
Az utolsó elem, amely egy paleo ételkóstoló volt, legalább ilyen mértékű sikert aratott. A célja azon sztereotípiák megcáfolása volt, melyek szerint az, ami egészséges és allergénmentes, csak rosszízű, „szivacsállagú” étel lehet. Szerencsére erről sikerült meggyőzőnöm a célcsoportom,

hiszen kivétel nélkül mindenkinek ízlett az általam sültt paleo pogácsa, amelyet a hagyományos alapanyagokból készült társával nem is egy ember tévesztett össze.

Azon felül, hogy a terepgyakorlati feladataimat végeztem, belepillantottam a dolgozók munkatevékenységébe is, amelyet nagyon érdekesnek találtam.

Összegezve úgy gondolom, hogy értékes időt tölthettem el az AB Holding Kft.-nél, ahol fejlődtek olyan készségeim,

amelyeket a továbbiakban nagyon szeretnék használni. A visszajelzések és megfigyeléseim alapján is arra következtethetek, hogy a célcsoportom is ugyancsak jó élményekkel gazdagodott, illetve pár olyan apró dolog elsajátításával, amelyekkel a továbbiakban kissé megkönnyíthetik saját életüket.



Amire büszke vagyok....

Nagyon örülök annak, hogy a terepgyakorlati helyemen eltöltött időm, nem csak számomra bizonyult kellemesnek, az ott dolgozók is mind lelkesen álltak hozzá a feladatokhoz. Alapvetően nyitott személyiség vagyok, de azok a helyzetek, amelyekbe kerültem, számomra is nagy kihívást jelentettek, mégis túllendültem a félelmeimen és végigcsináltam a tervezett ötleteim. Ez számomra sokat jelent, úgy érzem pozitív irányba fejlődtem az elmúlt időszakban, de ez nem történhetett volna meg, ha nem érnek sikerélmények. Ehhez viszont arra a csapatra volt szükségem, amelyikkel együtt dolgozhattam az AB Holding Kft.-nél.

Árvai Éva Zsuzsanna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bevallom, nem gondoltam, hogy milyen sokat jelent egy informatikai vállalkozás hatékonysága szempontjából az egészséghez való hozzáállás megváltoztatása. Egy kicsivel több oxigén, néhány kellemes mozgásos gyakorlat – ami ráadásul nem vesz el a munkával töltött időből – rendkívüli módon hozzájárult kivétel nélkül az összes kolléga eddigiekénél is jobb hangulatban végzett munkájához, a jobb koncentrációs készséghez, a hiba nélküli munkavégzéshez. Nem kérdés, hogy az egészséges táplálkozás hosszútávon segíti mind a testi, mind a szellemi teljesítményt.

Csak megköszönni tudom, hogy kaptunk egy új irányvonalat Évitől!



Altrné Kiss Olga

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Csongrád Megyei Gesztenyeliget Otthon,

Csongrád megye, Szentés



Baranyi Lilla Eszter

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkámat a Csongrád Megyei Gesztenyeliget Otthon Nappali Szolgáltató Központjában töltöttem. Az első fél éves gyakorlatom során felmértem a dolgozók munkakörnyezetét, interjúk és kérdőívek segítségével térképeztem fel az egészségi állapotukat és az életmódbeli szokásaikat.

A második fél évben a megfigyeléseimre és az egészségtérkép eredményeire alapozva terveztem meg a projektet, amely során 4 módszert alkalmaztam. Az első projektem a lelki erőforrások hangsúlyozására, erősítésére irányult. Célja az volt, hogy a célcsoport stresszadaptációs problémáit kezelni tudjam, azzal a módszerrel, hogy 5 napig pozitív és önmagukat megerősítő minifeladatok elvégzésében vegyenek részt. A második projektemben egy csoportos tájékoztatót tartottam a reformalapanyagokról, majd a közösen elkészített teljes kiőrlésű süteménnyel és a gyümölcsturmixokkal sikerült

megmutatnom nekik, hogy egészséges összetevőkből is lehet ízletes ételleket, italokat készíteni. Mivel a célcsoport fele rendszeresen dohányzik, így fontosnak tartottam, hogy egy külön módszer során foglalkozzák ezzel az egészségkárosító szokással. Egy kéthetes program keretében mérhették fel a munkahelyi dohányzásukat, majd gyakorlatban is megtapasztalhatták a dohányzás mértékének csökkentésében rejlő előnyöket. A negyedik projektemet igyekeztem még élményszerűbbé tenni, hiszen egy csapatépítő délutánt valósítottam meg, ahol vicces játékokkal próbáltam oldani a dolgozóknak felhalmozódott stresszt.

A közösségi feladatokon kívül egyénnel végezhető feladatokat is teljesítettem. Tíz információs tanácsadást, valamint az egyik dolgozóval egy négy alkalmas egyéni életmódtanácsadást is végeztem.

Örülök, hogy a terepgyakorlat során kipróbálhattam magam az egészségfejlesztői szerepben, és ezáltal szakmai tapasztalatokat gyűjthettem. Egy nagyon összetartó csapat tagja lehettem, akikkel öröm volt együtt dolgozni. Úgy érzem sikerült számukra olyan tanácsokat adnom, amelyek

hozzájárultak a pozitív életmódbeli szokásaik kialakulásához.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a projekt megvalósítása alatt sikerült kihoznom magamból a maximumot, s ezáltal hasznos tapasztalatokra tehettem szert. Jobban megismerhettem önmagam, munkám alatt szembesülhettem erősségeimmel és gyengeségeimmel. A második félévben már sikerült sokkal magabiztosabbá válnom, amely a projektre is pozitív kihatással volt. Büszke vagyok arra, hogy sikerült bizalmi kapcsolatot kialakítanom a célcsoporttal, és olyan pozitív példákat állítani eléjük, amelyeket maguk is beépíthetnek a hétköznapijaikba.

Baranyi Lilla Eszter egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Lilla megnyerő személyiség, a Csongrád Megyei Gesztenyeliget Otthon Nappali Szolgáltató Központjában eltöltött gyakorlata alatt, az ott dolgozó szakmai személyzettel közvetlen kapcsolatot alakított ki. Az első félévhez képest magabiztosabbá vált, a gyakorlati feladatok alatt megnyilvánult kreativitása, olyan módon próbálta felhívni az egészségtudatosabb életmóddal kapcsolatos ismeretekre a figyelmet, hogy az cseppet sem volt erőltetett és tolakodó. Az egészséges alapanyagokról szóló előadása alatt lehetőséget biztosított a nyitott beszélgetésre, amely az olykor szkeptikus hallgatóságot is elgondolkodásra készítette.



Budai Edit

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szeged Belvárosi Burger King gyorsétterem



Belanka János Tamás

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Az elméleti órák nagyszerűek voltak, de a terepgyakorlati munkám megkezdése előtt úgy éreztem, hogy ezek csak betűk és szavak. Nem éreztem azt, hogy ezeket a dolgokat valaha is használni fogom majd az életemben.

A terepgyakorlatomban éreztem erre a „problémára” a megoldást. Hiszen itt már nem csak betűkről és nyomtatott oldalakról volt szó, hanem a tudásról, amit gyakorlatban is használnom kellett.

Az első félévem a terepgyakorló helyemen felderítéséről szólt, ekkor megfigyeltem a környezetet, az itt dolgozó embereket. Gyakorlatilag gyűjtöttem az információt, hogy a második félévben, milyen egészségfejlesztői beavatkozást kell majd megtervezek annak érdekében, hogy az itt dolgozó személyek egészséges életét növelhessem.

A terepgyakorlatom első felvonásában tehát megfigyeltem és rengeteg információt szereztem a célcsoportomról, az egészségtérképen keresztül egészen az interjúztatásig. Az

első félévben eltöltött 36 óra terepmunka világossá tette számomra, hogy milyen módszerekkel és milyen gyakorlati feladatokkal kell az itt dolgozókkal foglalkoznom a második félévben.

Ez így is történt, ebben az időszakban elkészítettem 10 egyéni rövid életmód tanácsadást vagy nevezhetném útbaigazításnak is, hiszen úgy gondolom, hogy néhány perc erre tökéletesen elég. Elvégeztem egy hosszú, 4 alkalmas életmód tanácsadást is egy általam kiválasztott személlyel. Illetve, ami a véleményem szerint a legizgalmasabb és legfontosabb feladat volt az itt eltöltött időm alatt, az nem más, mint az egészségfejlesztő projektem.

Ez egy több módszerből összeállított, közösségre irányuló tevékenység fűzér volt. Az egészségtérkép elkészítése után egyértelmű volt számomra, hogy milyen pontokon keresztül kell belenyúljak ennek a közösségnek az életébe, annak érdekében, hogy egészségesebbé tegyem ezt a csapatot.

A fő problémák egyértelműen a dohányzás, a stressz és az egészségtelen táplálkozás volt. Ezeknek az egészségtelen tényezőknek a javulása érdekében építettem fel a projektet, ami a visszajelzések alapján pozitívan sült el.

Az itt dolgozók élvezték azt, hogy volt egy fiatalember, aki néhány naponta bejött a munkahelyükre, annak érdekében, hogy velük és az egészségükkel foglalkozzon.

Hiszen az egészség olyan, mint a termőföld, annak érdekében, hogy szolgáljon és termésekkel halmozzon el minket, cserébe nekünk is foglalkoznunk kell vele, nap mint nap.



Amire büszke vagyok....

Nehéz néhány mondatban összefoglalnom az érzéseimet, imádtam az egész terepgyakorlatom minden egyes percét. A szakmai munka mellett, rengeteget nevettünk a célcsoportommal és úgy érzem, hogy ha már csak egy embernek sikerült azzal segítenem, hogy az életét eltereltem egy egészségesebb irányba, már akkor megérte. A legbüszkébb mégis nem magamra vagyok, hanem azokra a személyekre, akik segítettek nekem abban, hogy részt vettek velem ebben a kalandban. Az elején csak reménykedtem, hogy a megfelelő helyszínt választottam, a megfelelő emberekkel, de a végére ez beteljesedett és ez nagyszerű érzéssel tölt el.

Belanka János Tamás egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Tomit már lassan egy éve ismerem, nagyjából 1 éve dolgozik nálunk, mint éttermi dolgozó. A munkáját minden esetben kiemelkedőre tudnám értékelni, ezért amikor felkeresett, hogy elvégezheti-e nálunk a terepgyakorlatát, gondolkodás nélkül igent mondtam. Úgy érzem, hogy rengeteg új dolgot adott mind nekem, mind pedig az itt dolgozó kollégáimnak. Az interjútól kezdve az életmódtanácsain keresztül egészen az elvégzett projektjéig, mind valami olyan dolgot mutatott meg számunkra, amire büszkék lehetünk. Amellett, hogy egy lelkiismeretes, segítőkész, igazi csapatjátékos személy mára már világossá vált bennem, hogy egy kiváló szakember fog válni belőle és örülök, hogy segíthettem neki azáltal, hogy a terepkoordinátora lehettem.



Varga Melinda

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Bokor Cintia

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Abonyi Lajos Művelődési Ház, Könyvtár és Múzeumi Kiállítóhely

Pest megye, Abony



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat az Abonyban lévő Abonyi Lajos Művelődési Ház, Könyvtár és Múzeumi Kiállítóhelyen végeztem el. Szerencsére óriási szeretettel és kíváncsisággal fogadtak engem, ami motivált arra, hogy legyen elég erőm, motivációm és kitartásom elvégezni a feladataimat, még akkor is, ha nehézségek is érnek az utam során.

Ezen a korszerű helyen és klassz közösségben sikerült felmérnem saját magam előtt is az egyetem alatt megszerzett tudásomat, és továbbadnom az ottani munkavállalóknak.

Az első félévben végzett tevékenységeimnek az elején igazán tartottam attól, hogy mennyire lesznek együttműködők az iskolából kapott feladataim elvégzéséhez, hiszen voltak bennük olyan részek,

amik igazán kényes témáról szóltak. Szerencsére könnyen vettük az akadályokat.

A félév során sikerült kialakítanom a közösséggel egy jó kapcsolatot, elnyertem a bizalmukat és éreztem, hogy szakemberként tekintenek rám, így mondhatni könnyű volt nekiugranom a második féléves terepgyakorlati feladataimhoz.

A kitöltött egészségtérkép kérdőívek alapján fejlesztettem ki projektet, ami az *Egy egészségesebb élet!* címet kapta, amivel az volt a célom, hogy a Művelődési Ház dolgozói egy egészségesebb életvitellel rendelkezzenek és tisztában legyenek a egészségmegőrzés fontosságával. Szerettem volna elérni náluk, hogy sokkal jobban figyeljenek oda táplálkozásukra és a

megfelelő folyadékfogyasztásra. Igyekeztem a csapatépítő foglalkozáson is mindenkinek sok-sok nevetést csempészni a napjába, ezzel is kizökkentve a hétköznapi szürke és stresszes napokból.

Igyekeztem segíteni a munkájukat is azzal, hogy rendelkezésükre álltam, ha segítségre volt szükségük például egy kiállítás során.

A visszajelzések alapján elmondhatom, hogy kisebb-nagyobb sikerrel sikerült véghez vinnem a projektemet.

Ez alatt a félévem során is örömmel fogadtak és kíváncsian várták az újabb és újabb programokat.

Szeretném megköszönni a Művelődési Ház igazgató asszonyának, hogy megengedte, hogy elvégezhessem a feladataimat, és a terepkoordinatoromnak, hogy a segítségével végig kísérte az elmúlt két félévem munkálatait.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy sikerült a saját tudásomból kifejleszteni majd véghez vinni egy projekttervet. Hálás vagyok a dolgozóknak, akik mindig rugalmasak voltak és kíváncsian, de örömmel várták, hogy köztük legyek és részt vehessenek a feladataimban. Büszke vagyok arra, hogy a projektemmel sikerült elérnem a célomat, és felnyitni a kíváncsi szemeket arra, hogy mennyire fontos oda figyelniük magunkra.

Bokor Cintia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Amikor Cintia bejelentkezett hozzánk, hogy szeretné elvégezni itt a terepgyakorlati munkáját mint egészségfejlesztő, fogalmunk sem volt róla, hogy ez mit is foglalhat magában. Majd szépen lassan kezdett rávezetni minket, hogy mit is jelent az, hogy egészségfejlesztés és mennyire is fontos törődnünk az egészségünkkel. A feladatait mindig lelkesedéssel látta el, igyekezett mindig a jó hangulatra ez minket is sokszor felvidített. Úgy vettem észre a kollégáimon is, hogy nagyon várták mikor jön el hozzánk és végezteti el velünk az újabb feladatokat. Szeretném megköszönni neki a projekttervét, amiből úgy érzem mindenki sikerrel kivette a részét. További sikereket kívánunk neki.



Fajkáné Hvizd Zsuzsanna

kapcsolattartó
terepkoordinator

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szilvási és Társa BT. (Szil-Coop Bevásárlóközpont)

Pest megye, Nagykőrös



Boros Vivien Erika

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati feladataimat a nagykőrösi Szil-Coop Bevásárlóközpontban végeztem. A két szemeszter alatt az első félévben megismerkedtem a dolgozókkal, illetve felméréseket végeztem. A különböző feladatok segítettek abban, hogy felmérjem a szokásaikat, és átfogó képet kapjak az életmódjukkal kapcsolatban, melyekről leginkább kérdőív formájában gyűjtöttem információkat. A második félévben ez nagy segítségemre volt, hiszen négy projektelemet kellett megvalósítani. A projektet igyekeztem az igényekhez igazítani, ezért a négy elem leginkább az egészséges étkezési szokások kialakítására irányult, de az életkorból fakadó egészségkockázatokra is hangsúlyt fektettem. Ezen kívül a feladataim közé tartozott egy négy alkalmas hosszú tanácsadás is, melyet egy nagyon segítőkész dolgozóval végeztem, így örömmel töltött el a feladat, és úgy gondolom, hogy első megpróbáltatásnak

nagyon tanulságos volt, és le tudtam vonni olyan következtetéseket, melyek a későbbi munkáim során hasznosak lesznek. Utóbbi feladat segített abban is, hogy fejlődjek, és megtapasztaljam a tanácsadói szerepet. Az egy év alatt mindig örömmel mentem a terepgyakorlati helyemre, természetesen kisebb-nagyobb nehézségek voltak, de a terepkoordinátorom támogatásával és a dolgozók együttműködésével mindig megoldottuk a helyzeteket. Nagy segítségemre volt, hogy a szemináriumi alkalmakon mindig felkészültünk a feladatokra, és mindent részletesen megbeszéltünk. Ennek ellenére mindig volt bennem egy kis félelem, hiszen először végeztem egészségfejlesztő tevékenységet, és a második félévben már nem csak interjúkat készítettem, hanem beavatkozást is csináltam. A két félév alatt megtanulhattam, hogyan nyissak az emberek felé, és kipróbálhattam magam az

egyéni és közösségi feladatokban is. Sokszor okozott nehézséget az időhiány, hiszen a dolgozóknak nem mindig volt annyi idejük, mint azt gondoltam, és a munkatevékenységükből fakadó fáradtság is jelen volt sokszor, de végül mindig sikerült elvégezni az adott feladatot. Próbáltam segíteni és hasznos tevékenységet végezni, amikor éppen nem kellett tanácsadást, vagy felmérést végezni, de legtöbbször csak beszélgettem a

dolgozókkal, természetesen egészséggel kapcsolatos témákról is. Nagyon hálás vagyok a dolgozók és a terepkoordinátorom munkájáért és az oktatók támogatásáért, hiszen nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy mint egészségfejlesztő, sikeresen elvégezzem a terepgyakorlati feladataimat.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a sok interjú, rövid tanácsadás hatására könnyebben teremtek kapcsolatot az emberekkel, és az időhiány és az egyéb, főiskolai határidők ellenére mindig találtunk időpontokat, amikor el tudtam végezni a szükséges feladatokat. Úgy éreztem, hogy a második szemeszterben már egészségfejlesztőként tekintettek rám, és az esetek többségében megfogadták a tanácsaimat, így remélem, hogy akkor is megmaradnak az egészséges életmódra vonatkozó tartós szokásaik, amikor én már nem leszek ott.

Boros Vivien Erika egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Örömmel töltött el, hogy üzletünkben végezte Vivien a terepgyakorlati munkáját, hiszen teljes mértékben támogatom az egészségfejlesztő tevékenységeket. Úgy gondolom, nagyon sok hasznos információt kaptunk tőle, és figyelembe vette, hogy a dolgozók is örömet leljenek abban, amit csinál, és amit próbál képviselni. A mai világban egyre nagyobb gondot jelentenek az egészségtelen életmód következtében kialakult betegségek, ezért úgy gondolom, hogy nagy szükség van képzett egészségfejlesztő szakemberekre. Vivien mindig felkészülten jött, igyekezett a feladatok pontos végrehajtására, és erősítette bennem és a dolgozóknak is az egészség védelmének és megőrzésének a fontosságát.

Szűcsné Mocsáry

Gizella

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Buella Dóra

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Sugar & Candy Desszert



Terepgyakorlati feladataim...

Terepgyakorlati munkám során betekintést nyerhettem egy egészségfejlesztő munkájába. Az elmúlt években elsajátított tudást alkalmazhattam terepgyakorló helyemen. A két félév során úgy gondolom, hogy rendkívül sok tapasztalatot szereztem.

Minden helyzetet próbáltam a tőlem elvárható legjobb módon megoldani. Nagyon örülök annak, hogy saját munkahelyemen kipróbálhattam magamat mint egészségfejlesztő.

Betekinthettem kollégáim életmódjába, étkezési és stresszkezelési szokásaiba. A második félév során pedig

tanácsadásokat végeztem, valamint egy projektet hoztam létre és vezényeltem le. A visszajelzések azt igazolják, hogy mind a két feladatot sikeresen végre tudtam hajtani.

Úgy gondolom, hogy nagyon sok új dolgot tapasztalhattam és tanulhattam meg, melyet a későbbiekben tudok majd alkalmazni. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy ilyen lelkes, segítőkész csoporttal dolgozhattam együtt, így ezúton is szeretném megköszönni a munkájukat. Örülök, hogy ezt a munkahelyet választottam terepgyakorlati helyemnek.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy elértem, hogy egészségfejlesztőként nézzenek rám és ne úgy, mint egy kollégára. Büszke vagyok továbbá arra, hogy minden feladatot el tudtam végezni és nem hátráltam meg a nehézségek ellenére. Számtalan tapasztalatot szereztem, ami majd a későbbiekben hasznomra fog válni.

Buella Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

A terepgyakorlata alatt igyekezett alkalmazkodni a dolgozókhoz, a felmerülő kérdéseket készségesen válaszolta meg.

Az előre leegyeztetett feladatokat pontosan és lelkesen teljesítette. A tanácsait mindannyian hasznosnak ítéltük, programjait pedig izgatottan vártuk és nagyon élveztük.

A gyakorlatra mindig felkészülten, előre kidolgozott tervvel érkezett.



Udvari Dzszenifer

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Földváry Gábor Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola,
Bács-Kiskun megye, Tass



Bugány Márk

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati helyszínemnek a szülővárosom melletti faluban található Földváry Gábor Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola volt, ahol több munkavállalót is személyesen ismertem a szegedi tanulmányaim megelőző időszakból. Az első féléves munkám során betekintést nyerhettem az intézmény működésébe és szervezeti felépítésébe, valamint lehetőségem nyílt a munkavállalókkal dolgozni, felmérni a környezetük és egészségük aktuális állapotát. Nagyon szívesen fogadtak, amellyel nagyban megkönnyítették a munkámat. Kezdetben nem sokat tudtak arról, hogy mi is az egészségfejlesztés valójában és milyen tevékenységet végez egy egészségfejlesztő szakember, ezért igyekeztem minél több információval ellátni őket erről a felmérések megkezdése előtt. A terepgyakorlati munkám alapját képezték a személyes interjúk, a megfigyelések és az egészségtérképes felmérés. A második féléves

projektmunkám az előző féléves tapasztalatokra épült. Nagy segítségemre volt ebben az egészségtérképes felmérés komplex eredménye, illetve a dolgozók egyéni véleménye is. A célcsoportom nagy többségét pedagógusok alkották, akik viszonylag kevés szabadidővel rendelkeznek, ezért igyekeztem az időbeosztásukhoz minél jobban alkalmazkodni, amely több esetben sem volt egyszerű feladat. A projektem fő eleme a munkahelyi stressz csökkentése volt, feszültségoldó légzés és izomgyakorlatok során, amit csoportos formában végeztünk. A terepgyakorló helyen létrehoztam egy egészségfejlesztő faliújságot, amelyen az egészséges életmód több területét is népszerűsítettem. A többi projektet az intézmény egészségnapján bonyolítottuk le, amely egy nagyon jó egészségfejlesztési kezdeményezés. A munkám során megfigyeltem, hogy a célcsoportban nagyon magas a meghűléses betegségek miatti hiányzások száma és az

ebből fakadó többletterhelés mértéke, ezért egy interaktív előadást tartottam arról, hogy a gyógynövényeknek és a hagyományos módszereknek milyen szerepe van ezen betegségek megelőzésében és a kedvező lefolyásában.



A negyedik projektemem egy halétel kóstolás szervezése volt, amely során a halhús fogyasztásának pozitív élettani hatásait népszerűsítettem. Ez a projektmódszer az egészségtérképes felmérés, táplálkozási szokások című fejezetében kapott eredményekre épült.

Amire büszke vagyok....

A munkavállalók a kezdetektől fogva nagyon szívesen láttak és nem csak egy gyakornokként tekintettek rám. A közös munka során sikerült megtalálni a saját erősségeim és gyengeségeim egyaránt, amely a jövőre nézve nagyon hasznos lehet. Önállóan sikerült egy projektet létrehozni és lebonyolítani, amelynek folyamán sok hasznos tapasztalatra tehettem szert. Fontos volt számomra, hogy az elméleti tanulmányok után a gyakorlatban is kipróbálhattam magam.

Bugány Márk egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Hozzáállásával és megjelenésével a kezdetektől fogva elnyerte az intézmény dolgozóinak bizalmát. Munkája során igyekezett minél jobban alkalmazkodni a munkavállalók időbeosztásához, amellyel nagyban megkönnyítette a közös munkát. A terepgyakorlat során rávilágított arra, hogy az egészséges életmódnak milyen sok összetevője van, amelyeket a jövőben is hasznosítani fogunk az egészségnapok alkalmával. Az egyéni tanácsadások során segítőkészségét kiemelték munkatársaim, többekkel is kiváló kapcsolatba került. Jelenlétével hozzájárult a pozitív munkahelyi légkör fenntartásához, ezért a jövőben is szívesen látjuk.



Csereklei Angéla

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

CTX Services Kft.,

Csongrád megye, Szeged



Békési Tamara

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati munkám során egyéni és közösségi egészségfejlesztő beavatkozásokat végeztem a CTX Services Kft. dolgozóinak körében. Közösségi feladataim gyakorlati kivitelezését egy alapos felmérés és egy részletes ütemterv elkészítése előzte meg. A felmérés során Egészségtérkép kérdőívvel, megfigyeléssel és rövid interjúk segítségével ismertem meg célcsoportom aktuális egészségállapotát, egészségszemléletét és a munkakörnyezetükből fakadó potenciális egészségkárosító hatásokat. Úgy gondolom a felmérés során elegendő információt szereztem, ahhoz, hogy a megvalósítás során minden dolgozó talált érdeklődésének megfelelő programot, ahol hasznos és új információkhoz tudott jutni az egészséges életmóddal kapcsolatban. Projekttem a „Lépések az egészségért” címet kapta, ezzel is utalva a fő üzenetemre, hogy az életmódváltás nem egyik pillanatról a másikra történik, egy tartható egészséges életmód

kialakításához sok egymásra épülő lépésen keresztül vezet az út. Projekttervem négy projektelemből állt és gyakorlatom során mind a négy sikeresen meg is valósult. Az ülőmunkából fakadó egészségkárosító hatások megelőzése érdekében előadást tartottam arról, hogy milyen dolgokra érdemes figyelni az ülő munka során, illetve átmozgató, nyújtó gyakorlatokat és szemtornát állítottam össze, amit közösen meg is tanultunk. Célcsoportom több tagja is érdeklődik az egészséges táplálkozás iránt ezért egy beszélgetéssel egybekötött egészséges ételkóstolót is megvalósítottam. Mivel sok dolgozónak problémát okoz, hogy hol ebédeljen, közösen összegyűjtöttünk egészséges éttermeket és boltokat, amit egy étkezési információs tábla formájában ki is helyeztem az ebédlőben. Stresszoldás témakörben időmenedzsment előadás tartottam, ahol a mindennapokban alkalmazható tippeket adtam halogatással és nemet mondással kapcsolatban. A már meglévő jó

csapatszellem erősítése érdekében általam kialakított „Köszönet és motiváció tábla” használatára ösztönöztem őket. A megvalósítás során néhány ponton, időközben szükséges volt kisebb-nagyobb változásokat eszközölni, de úgy gondolom rugalmasan és sikeresen megoldottam ezeket a helyzeteket is.

Egyéni egészségfejlesztési feladataim során tíz rövid információs tanácsadást és egy négy alkalmas életmód tanácsadást, végeztem el az iroda dolgozóinak segítségével. A tanácsadások során a résztvevők választ kaphattak olyan kérdésekre, amelyekről a közösségi elemekben nem esett szó, vagy ha szó is volt róla pontosításra, személyre szabásra szorultak



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy összességében sikeresen teljesítettem terepgyakorlati feladataimat. A gyakorlat során a közösségi feladatokban éreztem magam otthonosabban és úgy éreztem célcsoportom is ezen a területen aktívabb. Az egyéni feladatok megtanítottak arra, hogy ha az elején kilátástalannak is látszik egy feladat merjek belevágni mert még magamat is meglephetem a végeredménnyel. A legbüszkébb a résztvevőktől kapott egyéni írásbeli értékelésekre vagyok, mert ezekből tudom, hogy jól érezték magukat és sok esetben segíteni is tudtam.

Békési Tamara egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Tamara nálunk töltött gyakorlata során igazán hasznos munkát végzett. Egy kreatív rugalmas személyiség, amit mi sem mutat jobban, mint hogy irodánkban átfogóan mérte fel munkatársaink szokásait és programjában is mindig alkalmazkodott az igényekhez. Több téren is segített az egészségesebb életmódra való törekvéseinkben: megtanított minket az irodai tornára, mutatott a gyorséttermek helyett egészségesebb alternatívákat, ételkóstolót is tartott, ami minden kollégánk tetszését elnyerte, továbbá az időmenedzsment és halogatás területén is mutatott hasznos módszereket. Úgy gondolom, hogy Tamara gyakornoki ideje alatt segített elindítani minket egy egészségesebb élet irányába.



Maróti Zoltán
ügyvezető



Cserna Petra

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Electraplan Kft.

Békés megye, Vésztő



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati tevékenységem első félévében megismerkedtem a munkahelyi környezettel, az ott dolgozó munkásokkal és körülményeikkel, valamint felmértem célcsoportom életmódjának különböző szegmenseit.

A tapasztalataim, és a felmérésem alapján egyértelművé vált számomra, hogy mi a célcsoportom „gyenge pontja” az életmódjuk tekintetében, így projektem a következő pontokra irányult: Szerettem volna érzékenyíteni őket az egészséges táplálkozással kapcsolatban, kialakítani egy szokást, melyben jobban odafigyelnek a hétköznapijokban az étkezésekre, és amennyiben van lehetőség, az egészségesebb alternatívát választják. Ez volt a projektem fő módszere, hiszen az egészségtelen táplálkozással kapcsolatos problémák fokozottan előkerültek felméréseimben. Valamint célom volt optimalizálni a vízfogyasztásukat is, szerettem volna, ha erre is több

figyelmet fordítanak. Emellett fontosnak gondoltam, hogy megismerkedjenek a helyi sportolási, mozgási lehetőségekkel, valamint ki is próbálják valamelyiket, hiszen célcsoportom többségére jellemző volt, hogy a munkán kívül semmilyen mozgásos tevékenységet nem végeztek.

Végezetül pedig egy csapatépítő foglalkozást szerveztem, mellyel szerettem volna javítani a munkahelyi morálon. Pontos tervet és stratégiát terveztem projektem megvalósítására, melynek módszerei többször is plakátok kihelyezésére, és szórólapozásra irányult, viszont ahogy véghezvittem az egyes projektelemeket, egyre lelkesebben álltam a feladathoz, és végül kiegészültek gyakorlatiasabb módszerekkel is. Projektem többnyire eredményesnek bizonyult, és pozitív visszajelzéseket kaptam a célcsoportomtól, valamint a koordinátoromtól is.

Célcsoportom végig segítőkész volt, nyitottak a feladatokra, ugyanakkor őszinték is, véleményükkel segítették a munkámat, valamint a koordinátorom is végig kísérte a

munkámat, részben neki is köszönhetem projektem eredményességét.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy sikerült egy eredményes projektet létrehoznom, melyre pozitív visszajelzések érkeztek, és véleményem szerint a célcsoportom tagjai örömeiket lelték az egyes projektelemekben. A legsikeresebb elem a csapatépítő „Activity” játék volt, mely a munkahelyi vicces szituációkra, tárgyakra, személyekre volt kialakítva. Csapatokban játszhattak, tudtak rajzolni, mutogatni és körbeírni is. A játék alatt nagyon jó hangulat volt, sokat nevettünk, és mindenki, aki részt vett rajta, szeretne volna megismételni.

Cserna Petra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Úgy gondolom, hogy Petrát mindenki szívesen fogadta a cégnél, és munkatársaink lelkesek voltak a feladatok elvégzésében. Véleményem szerint jól végezte el terepgyakorlati munkáját, hiszen minden feladatát lelkiismeretesen végig vitte, gondosan felmérte azt, hogy melyik az az életmód aspektus, amelyben célcsoportjának szüksége és igénye lenne a segítségre, illetve változtatásra. A projekt elemeit határozottan vezette le, s akkor sem jött zavarba, ha éppen valami nem úgy sikerült, ahogyan azt eltervezte, ehelyett egyből azon dolgozott, hogyan tudna javítani az adott helyzeten. Úgy gondolom, hogy sokat tanulhattunk tőle, és cégünk egy remek hely volt arra, hogy tapasztalatokat szerezzon, amiket a későbbiekben is fel tud használni. Sok sikert kívánok neki a jövőben!



Cserna Réka

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Csányi Péter

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Poli-Farbe Kft.,

Bács-Kiskun megye, Bócsa



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Poli-Farbe Kft. bócsai telephelyén végeztem, amely a vállalat központja. Éves munkám során elláttam egyéni- illetve közösségi egészségfejlesztői feladatokat, amelyeket legjobb tudásom szerint végeztem. Minden egyes feladatot a számomra jól bevált módszerek segítségével készítettem elő és hajtottam végre. Célcsoportom a monitoros ülmunkát végzők voltak.

Első féléves munkám során a hangsúly a célcsoportom részletes felmérésén volt, amely során az egészséghez való viszonyulásukat vizsgáltam, többek között a táplálkozási- és a szabadidő eltöltési szokásaik mentén. Egy átfogó úgynevezett egészségtérképes felmérés során, rajzolták ki a munkavállalók azon tulajdonságai, amelyek leginkább fejlesztésre szorulnak. Ezen eredmények tudatában fogalmaztam meg a 2018 áprilisában megvalósított projektet, amelynek címe: Munkahelyi egészségfejlesztő projekt a monitoros ülmunkát végzők körében. A munkám

során a fő projektcélokat négy különálló projektem megvalósításával igyekeztem a lehető legjobb módon elérni. Tartalmazott ergonómia helyes használatát, ellazulást segítő pihentető tornát, megfelelő üléstechnika elsajátítását illetve egy kommunikáció fejlesztésére szolgáló tevékenységet. Mindezek a munkavégzés folyamán felmerülő problémák megszüntetésére, megelőzésére szolgálnak, legyen szó fizikai (mozgásszervi), vagy éppen pszichés, mentális problémákról.

Egyéni egészségfejlesztői tevékenységeim során informális tanácsadásokat tartottam a munkavállalók számára, ahol több életmódot befolyásoló területet érintettünk. Ezzel is próbáltam a célcsoportom egészségtudatosságán javítani, vagy éppen megerősíteni. Ezek során minden egyes témában a személyes tapasztalataim és a már megszerzett szaktudásom alkalmazásával végeztem a feladatom, kompetenciámhoz mérten. Továbbá egy négy alkalmas

egyéni életmódtanácsadást is végrehajtottam, amely célpontjában a kliensem életmódjával kapcsolatos problémák megoldásához adtam különböző útmutatásokat, úgy, hogy a kliensem folyamatosan motiváltan, önállóan, érdekelten és egészségtudatosan javítsa életét új, pozitív szemléletű szokások beépülésével.

Összességében a terepgyakorlati munkám során, a

visszajelzések alapján a projektet sikeresnek tekinthetem, mivel a munkavállalók hasznosnak találták az általam bemutatott, ismertetett vagy éppen betanított egészségfejlesztő tevékenységeket, és minden résztvevő gazdagodott a számára hasznosnak tartott tevékenységekkel



Amire büszke vagyok....

Az éves munkám során, a feszített munkatempó ellenére, az általam bevitt plusz információk az egészségtudatosság és a helyesebb életmóddal kapcsolatosan célba értek. Az egyre inkább rohanó világban nagy szükség van a hasonló tevékenységekre, és abszolút bebizonyosodott számomra, hogy az emberek fogékonyak a témát illetően, és sok pozitív visszajelzést kaptam, mind a szakmaiságot illetően, mind annak a találásával kapcsolatosan. Személyre szabott tudtam lenni, és ezt érzem az egyik legfontosabb előnyömnek.

Csányi Péter egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Péter a cégnél eltöltött terepgyakorlata során mindig nagyon segítőkész és rugalmas volt. Mind a kérdőívek elkészítése, mind pedig a munkatársak számára tartott képzések során alkalmazkodott a kollégák igényeihez és a céges feladatokhoz. Ha szükség volt időpontot módosítani vagy éppen 2 alkalommal is meg kellett tartania ugyanazt, az sem okozott számára problémát. A feladat végrehajtás során kreatív megoldásokat alkalmazott, betartotta a határidőket, munkáját precízen és lelkiismeretesen végezte. Az oktatások során felkeltette a hallgatóság érdeklődését és mindig hozott valami újat és hasznosat a cég hétköznapijaiba. Megnyerő személyiségével sikerült elnyernie a gyakorlat során bevont munkavállalók bizalmát, jól beilleszkedett a csapatba. Gyakorlati feladatain túl is minden – a témához kapcsolódó – egyéni igénynek, kérdésnek igyekezett megfelelni, továbbá hasznos információkat, segítséget kaphattunk Tőle rekreációs program szervezésével kapcsolatban is.



Csendé Karolina

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Dóczy Lilla

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Ceglédi SZC Közgazdasági és Informatikai Szakgimnáziuma,
Pest megye, 2700 Cegléd, Kossuth Ferenc utca 32.



Terepgyakorlati feladataim....

Két féléves terepgyakorlatomat a Ceglédi SZC Közgazdasági és Informatikai Szakgimnáziumában töltöttem.

Részben ismeretlenül kerültem az iskolába, azonban ez nem okozott problémát számomra. Egy újabb kihívásként éltem meg, igyekeztem a meglévő tudásomat a gyakorlatban is megmutatni. Mindkét félév során közösségi és egyéni egészségfejlesztői feladatokat végeztem el. Az első féléves munkám során leginkább kérdőíveket töltöttem ki, rövid kikérdezéseket folytattam le és interjúkat is készítettem az iskolában dolgozó személyekkel. Információkat szereztem a táplálkozási- és szabadidő eltöltési szokásaikról, illetve egy személlyel életmódprofil is készítettem. A második félévben a terepgyakorlati munkám során egy egészségfejlesztési projektet készítettem el és valósítottam meg a terephelyemen. Az előző félévben átfogó képet kaptam az ott dolgozók jelenlegi egészségi

állapotáról, ezáltal több beavatkozási területet is találtam egészségfejlesztői szemmel nézve. Ezután megalkottam az ütemtervet, melynek jóváhagyása után elkezdhettem az általam kidolgozott és elkészített projektem megvalósítását. A fő célom a projekt során az volt, hogy az iskolai dolgozók egészségén javítsak és hasznos tanácsokkal lássam el őket. Ezen feladatom mellett egy hosszú, 4 ülésből álló életmód tanácsadást, és 10 rövidebb, információs tanácsadást is elvégeztem.

A két félév alatt számos hasznos információval és tapasztalattal gazdagodtam. Munkám hasznosságát bizonyítja, hogy a résztvevők mindig jól érezték magukat és pozitív visszajelzéseket kaptam. A tanácsaim nem csak megfogadták, hanem azóta is alkalmazzák. Emellett úgy érzem, hogy a személyes készségeim és kompetenciáim is rengeteget fejlődtek.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a Ceglédi SZC Közgazdasági és Informatikai Szakgimnáziumában töltött terepgyakorlati munkám során sikeresen megálltam a helyem, és maradandót alkothattam egy számomra ismeretlen területen. Az egészséges táplálkozásra irányuló projektemem volt a legsikeresebb, mely során rengeteg egészséges recepttel láttam el az ott dolgozókat, amelyeket közösen el is készítettük.

Dóczi Lilla egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Lillát már rég óta ismerem, azonban az egészségfejlesztői munka új volt az egész intézet számára. Szorgalmas munkájával, határozottságával és segítőkészségével megtudhattuk, hogy az egészségfejlesztő munkájára hatalmas szükség van. Projektje során hasznos információkat és tanácsokat kaptunk tőle. Lilla hatására sokkal jobban odafigyelek a táplálkozásomra és sok egészséges étel receptjét is kipróbáltam már. Remélem, hogy az itt megszerzett tapasztalatokat a későbbi munkája során is tudja kamatoztatni, amelyhez nagyon sok sikert kívánok neki!



Lendvai Rozália

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Katolikus Szeretetszolgálat PAX Otthona,

Bács-Kiskun megye, Tiszaalpár



Donka Viktor

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatom során több feladatot is megvalósítottam. A tavalyi szemeszterben sikerült betekintést nyernem különböző munkakörökbe, mint pl. a mosodások, konyhások, irodisták és az ápolók munkakörébe. Elmondhatom, hogy mindenkinek nagyon változatos munkája van és mindegyik területnek megvan a maga rizikófaktor. Ezt leginkább a tavalyi szemeszterben figyeltem meg és a dolgozók is hasonlóan jelezték. A célcsoportjaimról készített egészségtérkép pontos képet adott, melyek is azok a területek, amikkel igazán foglalkozni kellene. Ennek köszönhetően az idei, hetvenórás gyakorlatom alatt létrehoztunk egy olyan projekttervet, amely négy projektelemből állt. Mind a négy területre olyan feladatokkal készültem, amelyekkel hozzájárulhatok a dolgozók egészségéhez. Ilyen volt a helyes emelés technikája, mellyel bemutattam, hogy hogyan tudnak a dolgozók nehéz súlyokat emelni, esetleg hosszabb ideig

cipelni úgy, hogy megkíméljék a derekukat. Emellett tartottam az ülő életmódot végző irodistáknak olyan ülő gerinctorna gyakorlatot, melynek köszönhetően kiszakadhatnak a mindennapi munkából.

Két olyan előadást tartottam a dolgozóknak, amellyel az egészséges táplálkozás alapelveire hívtam fel a figyelmet, emellett arra, hogy hogyan járul hozzá az egészséges életmódhoz és a mindennapjainkhoz a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás.

A tavaszi félév során volt alkalmam egy hosszú tanácsadás megvalósítására is, amelyhez sikerült találnom egy olyan személyt, akivel már a rövid tanácsadások során megegyeztünk, hogy komolyabban fogunk foglalkozni a problémájával. A rövid tanácsadásaim úgy gondolom jól sikerültek, minden személynek sikerült utat mutatnom. A hosszú tanácsadástól viszont tartottam és nem is éreztem erősségemnek ezt a területet, de én úgy gondolom és a

kiválasztott személyem szerint is sikerült egy olyan tanácsadást megvalósítani, amellyel hozzájárulhattam az életének egy problémás szakaszának a megoldásához.

Összességében elmondhatom, hogy nagyon jól éreztem magam a terepgyakorló helyemen, sikerült egy kis

vidámságot, jókedvet vinni a dolgozók mindennapjaiba, ez idő alatt nagy jó kapcsolatot alakítottam ki velük és a visszajelzéseik alapján is helytálltam.



Amire büszke vagyok....

Amire igazán büszke vagyok, hogy a terepgyakorló helyem dolgozói mondhatni munkatársként tekintettek rám és mindig kérdezték, hogy mikor hozok nekik új feladatot, vevők lennének rá, legyen szó bámiről. Emellett büszke vagyok arra, hogy voltak olyan személyek, akik nem csak a gyakorló helyen, hanem munkahelyen és gyakorlaton kívül is felkerestek táplálkozási problémákkal. Büszke vagyok arra, hogy sikeresen teljesítettem a gyakorlatomat és sikerült a már meglévő egészség tudatos intézménybe új egészséges projekteket bemutatnom.

Donka Viktor egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Kissé félve vállaltam a terepkoordinátori feladatot, hiszen teljesen új terület elé állított. Nem tudtam, hogyan fognak a kollégák viszonyulni egy fiatalhoz, aki mindenhol jelen van és kérdezősködik. Szerencsére Viktor kedvességével, tiszteletadásával mindenkit „levett a lábáról”, szívesen álltak a rendelkezésére, együtt tudtak működni. Néhányan még tanácsot is kértek és ő, a tudásához mérten maximálisan próbált segíteni. Előadásain szívesen vettünk részt, mert egy kis vidámságot hozott a nehéz munkák mellé. Szeretettel várjuk a „PAX-os csapatba.”

Donkáné Balog Edit

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Lapcom Kiadó Zrt. Délmagyarország Kiadó,

Csongrád megye, Szeged



Donáth Lilla

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati munkámat az őszi szemeszterben kezdtem el a Délmagyarország Kiadónál. Ez az időszak főként arról szólt, hogy megismerjem a gyakorlóhelyem működését és szervezeti felépítését, valamint, hogy tájékozódjak az itt dolgozók munkaköreiről, tevékenységéről. Továbbá felmértem egészséggel kapcsolatos ismereteiket és életmódbeli szokásaikat is, annak érdekében, hogy közelebb kerüljek hozzájuk. Célcsoportomnak a szerkesztőséget választottam, de örömemre szolgált, hogy a többi dolgozó is nyitott volt a munkám iránt és szívesen fordultak hozzám, ha kérdésük volt.

Az első féléves megfigyelő feladataim során interjúkat, kérdőíveket készítettem, valamint egy komplex egészségtérképet is feldolgoztam a célcsoportom életmódjáról. Ez hozzásegített ahhoz, hogy a megfelelő információk birtokában legyek és ezekre alapozva tudjam felépíteni későbbi egészségfejlesztő projektmunkámat. A gyakorlati munkám során volt alkalmam az interjúk, kérdőívezések és kötetlen beszélgetésekkel jobban megismerni az itt dolgozók szabadidős és táplálkozási szokásait. Arra is választ kaptam tőlük, hogy miként képzelik el egy egészségfejlesztő munkáját. Ez

iránymutatást adott számomra, hogy milyen témákban, esetekben számítanak a segítségemre. Az első félév munkájának zárása egy életmódprofil elkészítésével történt, amit a célcsoportom egyik tagjával készítettem.

A második félévben több új feladatban is kipróbálhattam magamat. A felkészítő feladatok, beszélgetések, melyeket a tanárain vezetésével végeztem, kiváló alapot nyújtottak a gyakorlati munkámhoz. Nagyban megkönnyítette további munkámat, hogy az első félév során sikerült mind a célcsoportom tagjaival, mind a többi dolgozó nagy részével megismerkednem és úgy éreztem, bizalmas kapcsolatot építettem ki a hozzám fordulókkal. A második féléves munkám alatt 10 emberrel készítettem információs tanácsadást. Leginkább az egészséges táplálkozás és a stresszkezeléssel kapcsolatban kérték ki a véleményemet, tanácsaimat. Egy munkatárssal pedig 4 alkalmas, alkalmanként 1 órás életmód tanácsadást folytattam. Ennek eredményeként a kliensem elindult az általa kitűzött cél felé. Jó érzéssel töltött el és nagyban hozzájárult a szakmai fejlődésemhez, hogy elindíthattam őt ezen az úton.

A fő hangsúly a félév során azonban az egészségfejlesztő projekten volt. Ezt négy projektelemből állítottam össze.

Élveztem, hogy a tervezésük, megvalósításuk során már szükség volt a kreativitásomra és problémamegoldó képességeimre is. A projekt fő eleme a stresszkezelésre irányult. Egy csoportos foglalkozás keretein belül segítettem az érdeklődőknek egy feszültségoldó légzőgyakorlatot elsajátítani, hogy a későbbiekben ezt be tudják építeni mindennapjaikba, akár a munkahelyi stresszhelyzetek leküzdéséről van szó, akár csak ellazulásra vágynak. A többi projektelememet úgy alakítottam ki, hogy az életmód

összes aspektusát érintse, különös tekintettel a táplálkozásra, rekreációs szintű mozgásra, effektív időgazdálkodásra és a szellemi-, lelki feltöltődésre. A gyakorlatom végeztével elmondhatom, örülök, hogy egy ilyen nyitott szemléletű és fiatalos közösség része lehettem. Bízom benne, hogy az itt eltöltött gyakorlati munkám pozitívan járult hozzá a dolgozók egészségszemléletéhez, mindennapjaihoz.



Amire büszke vagyok....

..., hogy lehetőségem volt az interjúk, beszélgetések, életmód tanácsadások során, hogy elnyerjem a hozzám forduló bizalmát, és sikerült adott esetben megválaszolni, vagy iránymutatást adnom az általuk feltett kérdésekben. Számomra a legnagyobb szakmai fejlődést és sikert ezek a tanácsadási helyzetek jelentették. Örömmel töltött el, hogy megtapasztaltam, milyen az egészségfejlesztő szerepében lenni. Úgy gondolom, az itt eltöltött idő alatt sokat sikerült fejlődnöm mind a tanácsadási, mind a szervezési készségeimet illetően.

Donáth Lilla egészségfejlesztő tevékenységéről...

A Lapcom Zrt és a kiadásában megjelenő Délmagyarország megyei napilap mindig is nyitott volt a különböző gyakornoki programok vagy projektek irányában. Ennek legjobb bizonyítéka, hogy hosszú évek óta fogadunk rendszeresen gyakornokokat, akik a kiadó munkájában vagy a napilap előállításában vehetnek részt. Külön öröm számunkra ha a hallgatókkal, gyakornokokkal konstruktív módon, egymás munkáját segítve tudunk együtt dolgozni. Donáth Lilla személyében egy tehetséges, tenni akaró, kreatív embert ismerhettünk meg, akinek munkához való hozzáállását és munkavégzését példaértékűnek tartom. Kollégáim visszajelzései és személyes tapasztalatom alapján biztos vagyok benne, hogy a kiadónknál szerzett tapasztalatokat a saját karrierépítésében is jól fogja tudni hasznosítani. Mert a kemény munka meghozza a gyümölcsét. Sok sikert kívánok neki a jövőbeni céljai eléréséhez!

Bonifert Gábor

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Dupák Evelin

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

SZENT-GYÖRGYI ALBERT KLINIKAI KÖZPONT

LABORATÓRIUMI MEDICINA INTÉZET

Csongrád megye, Szeged



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkámat a Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ, Laboratóriumi Medicina Intézetében töltöttem. Az első féléves gyakorlatom során megfigyeltem az ott dolgozókat, a munkatevékenységeiket, a környezetüket, a munkahely felszereltségét, valamint különböző interjúk és kérdőív segítségével mértem fel az egészségi állapotukat. Az interjúk kiterjedtek a táplálkozási szokásokra valamint a szabadidő eltöltésének szokásaira is. Az egészségtérkép segítségével részletes betekintést nyerhettem az egészségi állapotokról, illetve életmódbeli szokásaikról bővebben. Rövid interjút 10-10 emberrel készítettem, melyek során a táplálkozási és szabadidős szokások volt a téma, valamint egy személy egészségprofilját is felállítottam. Az egészségtérkép eredményeire alapozva, a munkahely sajátosságainak és lehetőségeinek figyelembevételével terveztem meg a második féléves gyakorlat során megvalósított egészségfejlesztési

projektemet. A fő célkitűzésem az volt, hogy a dolgozók megtalálják magukban a motivációt az egészséges életvitelre, illetve olyan mindennapokban alkalmazható tanácsokat adjak nekik, melyek a munkaidő és munkavégzés alatt emelik az egészségesélyeiket, illetve preventíven hatnak. Olyan életmódba beilleszthető apró változásokat szerettem volna eléjük tárni melyek hosszú távon nagy hatással van az életminőségükre. A projekt tervezésénél nehézséget okozott, hogy a célcsoportom kevés időt tudott szakítani rám a fokozott munkatempó miatt. Próbáltam olyan projekt elemeket létrehozni melyek nem hátráltatják a dolgozókat a munkavégzésben, és a szabadidejüket sem rabolja. A négy projektelemem a következő volt: A Tájékoztató a szűrővizsgálatokról 40 év felett, preventív gerinctorna munka közben, vízfogyasztási tippek a mindennapokban, és csapatépítő tréning játékok kíséretében. A projektelemekeken változó számmal vettek

részt ráéréstől függően, de nagyon nyitottak és érdeklődőek voltak. Örömmel vettek részt minden programon. A gyakorlatom során nagyon sokat fejlődtem,

erősödtek bizonyos készségeim, tapasztalatokat szereztem és a projekt véghezvitele által betekintést nyerhettem a jövődöbeli szakmámba.



Amire büszke vagyok....

Tartottam attól, hogy kezdőként nem fognak komolyan venni, ennek ellenére örömmel és közvetlenül fordultak hozzám tanácsokért. Ők voltak az elsők, akik nem a diákot, hanem a szakembert látták bennem, bizalommal fordultak hozzám, és fogadták meg tanácsaimat. Sokat fejlődtem általuk, és örülök, hogy együtt dolgozhattunk.

Dupák Evelin egészségfejlesztő tevékenységéről...

Evelin mind a kettő félévben lelkiismereten és becsületesen végezte el feladatait. Közvetlen és barátságos személyisége miatt, nagyon könnyen tudott nyitni az emberek felé, és a közös hangot is gyorsan megtalálta mindenkiel. Mindvégig alkalmazkodó és rugalmas volt az időbeosztásunkhoz. Minden megvan benne, amire egy jó egészségfejlesztő szakembernek szüksége van.



Dr. Földesi Imre

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

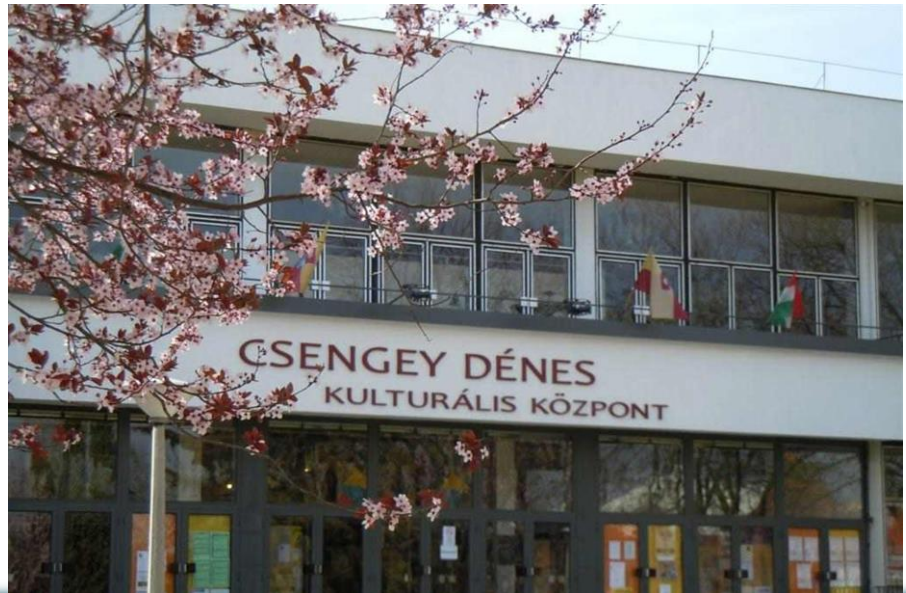
Csengey Dénes Kulturális Központ

Tolna- megye, Paks



Éberling Réka

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatom során egy szemesztert töltöttem el a Csengey Dénes Kulturális Központban. Már gyerekkorom óta rendszeresen járok ide, ismerem a dolgozók többségét, így esett erre a gyakorlati helyre a választásom. A fenti okokból kifolyólag a vezető és a dolgozók is egyaránt örültek nekem, mindenki nagyon segítőkész és készséges volt a feladataimmal kapcsolatban.

Első feladatomban a munkahelyen folyó tevékenységek és az azokból fakadó egészségkockázati tényezők megismerése volt. Ennek meghatározásában az egészségtérkép kérdőíves módszere volt segítségemre, amit minden dolgozóval kitölttettem és elemeztem. Rálátást kaptam, hogy a dolgozók számára melyek a legnagyobb egészségkockázati tényezők és a velük folytatott beszélgetéseim, interjúim is egyre élesebbé tették számomra a képet, hogy melyik terület lesz az, amelyen egészségfejlesztőként be tudnék és be kellene avatkoznom.

A célcsoportomat a hely ügyvezető igazgatója - aki egyben a terepkoordinátorom is volt - segítette kiválasztani. Igyekezett minél sokszínűbb dolgozókat bevonni a munkámba. 10 főt választottunk, közülük csak ketten voltak férfi dolgozók. Első fél éves munkám során rövid interjúkat készítettem a dolgozókkal (táplálkozás és szabadidő eltöltés témában). A második fél évben már nehezebb, több koncentrációt és tudást igénylő volt a feladat, amikor is az eddig tanultakat kellett átültetnem a gyakorlatba. A második fél évben kaptuk meg azt a feladatot, hogy végezzünk tanácsadásokat, hosszúkat és rövid, azonnali választ igénylőket. Valamint az egészségtérkép eredményei alapján kellett el készítenünk egy 4 elemből álló projekttervet, amelyeket meg is kellett valósítanunk a terephelyen.

Az én projekttem a Központban az egészség! címet kapta. Fő célom, törekvésem volt, hogy a dolgozók egészségesebben táplálkozzanak, elkerüljék a különböző betegségeket, és beépítsék a sportot mint mozgásformát a

mindennapjaikba. A mozgásformát mint táncot ismerttettem meg velük egy 60 perces latin tánc óra keretein belül, a diabetes elkerülése érdekében édesítőszeret kóstoltattam velük. Emellett volt folyadékfogyasztási napló vezetés, illetve gyümölcssaláta készítés is a módszerek között.

Az elvégzett feladataimat minden esetben értékeltetem a klienseimmel, hogy a későbbiekben hatékonyabban tudjam

végezni a munkámat. Nagyon hasznosnak éreztem a terepgyakorlatot, hiszen a korábban elméletben tanult dolgokat most a gyakorlatban tudtam használni és értékesíteni.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy meg tudtam mutatni egy másik oldalamat is a dolgozóknak, és hitelesnek érezhettem magam gyakorlatom során. Sok pozitív visszajelzést kaptam, ami nagy motivációt adott az élet más területein is. Jó volt azt éreznem, hogy hiteles egészségfejlesztőként gondolnak rám, ami abban nyilvánult meg, hogy munkát ajánlottak egy általuk szervezett gyermektáborban. Büszke vagyok arra, hogy lehetőséget kaptam arra, hogy egy ilyen szuper csapattal dolgozhassak együtt

Éberling Réka egészségfejlesztő tevékenységéről

Réka terepgyakorlata során mindenkivel nagyon közvetlen volt, mindig nagy érdeklődéssel követtük feladatait, amire szívvel lélekkel készült. Könnyen teremtett kapcsolatot a dolgozókkal, így a későbbi programjai is zökkenőmentesen zajlottak. A terepgyakorlata alatt, igyekezett alkalmazkodni a dolgozókhöz, a dolgozók beosztásához. Munkájával kapcsolatosan mindig maximálisan tájékoztatta a dolgozókat, alaposan megtervezte és nekünk is felvázolta a terveit és a céljait. Örülünk, hogy minket választott terepgyakorló helyéül, és annak, hogy segíteni tudtunk neki.



Tell Edit

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Ecsekj-Tóth Zsófi

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szolnoki MÁV Se

5000 Szolnok, Véső út



Terepgyakorlati feladataim....

A két félév során ugyanazon a terepgyakorlati helyen voltam, mégpedig a szolnoki MÁV Sport Egyesületnél. Mivel itt sportolok évek óta, nem volt idegen sem a hely sem az ott dolgozók. Ennek sok előnyét láttam, ami a végére be is igazolódott. Könnyebben tudtam kapcsolatokat teremteni és elvégezni a feladataimat. Ami egyébként nálam probléma a hétköznapi életben is, hogy nehezebben megy a kapcsolatteremtés.

A feladataim kapcsán igyekeztem úgy alakítani, hogy az Elnök meglássa azt, hogy a munkakörnyezet miként tehető egészségbaráttá. Hiszen a terepgyakorlati helyem most kap egy teljeskörű átalakítást, fejlesztést. Mivel ez olyan dolog, hogy nekem természetesen nincs beleszólásom, próbáltam

a „magokat elvetni” hátha fontosnak találják a tudatos fejlesztést és nem csak a szépítést.

Erre majd akkor kapok választ, ha már megújult állapotában láthatom a terepgyakorlati helyemet.

Örülök, hogy olyan helyen lehettem, ahol nem kellett azzal törődnöm, hogy egyáltalán a bizalmukat elnyerjem. Úgy érzem, nagyban hozzájárult a kurzusok sikeres teljesítéséhez az, hogy a kezdetektől baráti, de mondhatni családias légkör fogadott.



Amire büszke vagyok....

Legfőképp magamra vagyok büszke, mert korábban nem gondoltam, hogy egy projektet megtudok valósítani, azt meg főleg nem, hogy ki tudom találni.

Ecseki-Tóth Zsófi egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Zsófit szeretik az itt dolgozók, hiszen kedves mindenkivel, mindig mosolyog és pozitív kisugárzása van. Úgy gondolom, ez sokat számít akkor, ha valaki emberekkel dolgozik. Még ha nincs is kedve az embernek egyéb feladatot elvégeznie, mint amit a munkahelye megkíván, akkor is szívesen segít egy kedves személynek. Zsófi a terepgyakorlati helyén igaz nem volt idegen, de úgy gondolom ez akkor sem lett volna másként, ha nem ismerik őt. Feladatait szépen és céltudatosan elvégezte. Tudta mit miért kell megcsinálnia és nem a kibúvót kereste a munka alól.



Ecseki Dániel

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Sly-Szalón (szépségszalón),

Csongrád megye, Deszk



Faragó Fanni Ramóna

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim...

A 2017-es év őszi szemeszterében mindenkinek választani kellett magának egy terepgyakorlati helyszínt, ahol majd a későbbiekben tevékenykedni fog. Az én választásom egy deszki szépségszalónra, Sly-Szalónra esett. Ezen a helyszínen kezdtem el a terepgyakorlati feladataimat elkészíteni. A helyszín számomra nem volt ismeretlen, hisz jelenleg én is ezen a helyen dolgozom. A terepgyakorlati órán kapott feladataim közé tartozott, a célcsoportom egészségtérképének felderítése, ezt pedig kérdőíves módszerrel tudhattam meg. Nagyon sok mindent megtudhattam az egészségükkkel és az életmódjukkal kapcsolatban. A kapott válaszok elemzésével megismerhettem, hogy mi a célcsoportom tagjainak demográfiai jellemzőiből fakadó egészségkockázata, munkakörnyezetből fakadó egészségkockázata, illetve a munkatevékenységből fakadó egészségkockázata. Továbbá olyan kérdések is szerepeltek benne, amelyek a

táplálkozásra, szabadidőre, fizikai aktivitásra, stresszre, társas kapcsolatokra, szűrővizsgálatokra kérdeztek rá.

Ezekből a kapott eredményekből kellett tovább dolgoznunk a 2018-as év tavaszi szemeszterében. Azokkal a tényezőkkel foglalkoztunk, amik leginkább károsítják a célcsoportunk egészségét, majd ezeket felhasználva egy egészségfejlesztő projektet kellett készítenünk.

A projekt 4 elemből tevődött össze. Az első és egyben legfontosabb projektem a görnyedt testhelyzetben dolgozók javát szolgálta. Hisz az volt a célom vele, hogy egy kicsit tehermentesítsem őket a folyamatos görnyedtség, ezáltal fájdalom alól. Ez az elem a gerincfeszítő izmok erősítésére szolgált. A második projektem témája a folyadékfogyasztás volt. Ennél a résznél szerettem volna felhívni a figyelmet, hogy mennyire fontos a megfelelő folyadékbevitel, illetve szerettem volna azt, hogy minél több vizet fogyasszanak. A harmadik rész a cukorfogyasztásra,

illetve inkább annak elkerülésére/helyettesítésére szolgált. A negyedik elememmel pedig a rendszeres és egészséges/tiszta táplálkozásra szerettem volna őket bízgatni. Különbözö motivációs technikákat próbáltam számukra kitalálni. Úgy gondolom, hogy sikerült elérnem a célokat a projektemmel, mert nagyon jó visszajelzéseket

kaptam a célcsoportomtól és a terepkoordinátoromtól is. Remélem, hogy egy kicsit sikerült előrébb lendíteni őket egy egészségesebb életmód felé és hogy érdeemben hasznos információkkal tudtam szolgálni számukra.



Faragó Fanni Ramóna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Igazából nagyon pozitív hatással volt a szalonban lévő dolgozók életére, egy teljesen más oldaláról tudtuk megismerni őt. Nagyon sok érdekes és új dolgot tudhattunk meg tőle olyan dolgokról, amik ténylegesen foglalkoztatnak mindannyiunkat. Szívesen fogadta mindenki, hisz ő is lelkesen állt a feladatához. Összeszedetten és precízen hajtotta végre a feladatait, segített amiben tudott. Az egészségfejlesztő projekt amit készített, nagyon találó volt, hisz figyelembe vette, hogy mire is lenne szüksége az itt dolgozóknak. Külön tetszett mindenkinek, hogy ötletei kreatívak és teljesíthetőek voltak. Örültünk, hogy nálunk próbálhatta ki magát ebben a feladatban.



Orvos Szilvia

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Haga Bálint

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Humán Rehabilitációs Közhasznú Egyesület



Terepgyakorlati feladataim...

A 2017-2018-os tanévben a terepgyakorlatomat a Humán Rehabilitációs Közhasznú Egyesületnél, Kecskeméten végeztem el.

A választásom azért esett a megváltozott munkaképességgel rendelkező személyeket foglalkoztató intézményre, mert kisiskolás korom óta látogatom a helyet, és nap mint nap láttam, hogy milyen problémákkal kell szembenézniük az ott dolgozóknak.

A terepgyakorlati idő alatt az egyesületben sikeresen fel tudtam mérni az ott dolgozók egészségi állapotát, melyet a regionális vezetők felvázoltam. Ezekre a tapasztalataimra támaszkodva kezdtem el szervezni, a második félévre vonatkozó, egészségfejlesztő projektet, melynek célja az egészségtérkép kielemezése által, felmért

egészségre vonatkozó kockázati rizikótényezők csökkentése.

A projektet a tanév második félévében valósítottam meg. Négy módszert alkalmaztam a projekt kivitelezéséhez. A megvalósítás során az egyesületnél sikeresen megszerveztem egy, szabadidős mozgásra hangsúlyt fektető napot, sikeresen tudtam csökkenteni a dohányzást az ott dolgozók körében, felhívtam a figyelmet a folyadék fogyasztás fontosságára és az elavult étkezési szokások reformálására.

Ezen eredményeim mellett, szervező készségem is erősödött és új kapcsolatokat tudtam kiépíteni a munkahely dolgozóival és vezetőségével.



Amire büszke vagyok....

5 embert rá tudtam venni arra, hogy egy teljesen új mozgásformát kipróbáljanak a stresszorok csökkentésének érdekében.

Haga Bálint egészségfejlesztő tevékenységéről ...

2017/2018 tanévben a hallgató a Humán Rehabilitációs Közhasznú Egyesület kecskeméti telephelyét választotta. Nem volt ismeretlen számára sem a telephely, sem a gyerekek, sem pedig az ott dolgozó kollegák, mert többször látogatta már a munkahelyet szakmai gyakorlata előtt is. Az ismerős terepen a hallgató biztonsággal mozgott. Kommunikációja, tevékenysége, napi munkája határozott célt követő volt. Elméleti tudása, felkészültsége megfelelő volt. Megbízható, pontos volt mindvégig, láthatóan élvezte a gyakorlatát. Nagyon szerették a dolgozók és a vezetőség is. Gyakorlata során a helyi specializációkat megismerte. Előre kidolgozott projektjét széles körűen több különböző eszközt használt, mely remekül működött. Mindenképpen úgy értékelem, hogy tett az egyesületben dolgozók szemléletváltásáért, elérte célját.



Hagáné Hegyi Viktória

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Hegedűs Éva Nóra

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

KatHÁZ (avagy Katolikus Ház) Közhasznú Nonprofit Kft.

Csongrád megye, Szeged



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat bár nem kevés kétellyel és félelemmel kezdtem el egy számomra teljesen ismeretlen helyen, a KatHÁZ dolgozóinak nyitottsága, őszintesége és segítőkészsége idővel segített legyűrni kezdeti aggályaimat. Koordinátorom segítsége sem hanyagolható el, nagyon sokat köszönhetek neki, többek közt azt is, hogy befogadott, teret hagyott annak, hogy náluk bontakoztassam szárnyaim, és segített is ezen folyamat során, ahol csak tudott, illetve ahol én kértem rá. Főleg ezt a felém irányuló kedvességet szerettem volna azzal viszonzni, hogy olyan projektelemeket választok ki, melyek közvetett célja a KatHáz dolgozóit ért stressz hatékonyabb levezetése. A projektelemeim főleg az egészségtudat és munkateherbírás növelésére irányultak, melyet fizikai és szellemi kikapcsolódást elősegítő gyakorlatok ismertetésével és megtanításával kívánt elérni. A gyakorlatban ez annyit jelentett, hogy közösen tartottunk jógaórákat, melyeken a

résztvevők nyújtó, és egész testüket átmozgató gyakorlatokkal tudták a hét végeztével az őket ért feszültséget levezetni. Ötletet és motivációt kaptak arra, hogy egy Egészséges Süti Sütő Versenyen mérjék össze egymással tudásukat, hogy kiderüljön, ki a jobb konyhatündér, és hogy ezt havonta újra kiderítsék. Új és egyszerű, ámde nagyszerű csapatépítő, és alacsony eszközigényű játékokat ismerhettek meg, melyeket pozitív tulajdonságaik miatt igen sok és különböző területen kamatoztathattak, hogy az őket ért feszültséget oldják vagy hogy egyszerűen a hangulatot javítsák. Végül pedig olyan egyedül és párban is játszható fejtörők és elgondolkodtató feladványok, játékok birtokába kerültek, melyeket a későbbiekben szintúgy bármikor alkalmazhattak, ha úgy érezték, kell valami, amivel elterelhetnék a figyelmüket egy rövid időre munkájuktól. Bár kezdetben egy konkrét tervvel vágtam a projektnek, számítottam rá, hogy a gyakorlat dönti

majd el, hogy mi hogyan valósul meg. Így is lett, kicsit mindenbe beletette az élet saját elképzeléseit, de a KathÁZ dolgozóinak rugalmasságának és segítőkészségének köszönhetően, minden projektem megvalósulhatott, és mindeközben a másik fő cél, hogy a célcsoport tagjai jól érezzék magukat a folyamat alatt is sikeresen beteljesült. Őszintén örülök, hogy feladatom és kíváncsiságom együtt terelt el erre a helyre, ezek közé a kedves emberek közé, és

remélem, nem utoljára fogok itt járni. Kellemes csalódás volt egy ilyen segítőkész környezetben kipróbálnom magam, és csak remélni tudom, hogy minél többen mások is megfordulnak majd itt, hogy hasonlóan meleg fogadtatásban részesüljenek, és mindazt megtapasztalják, melyhez nekem is szerencsém volt.

Amire büszke vagyok....

Amire talán a legbüszkébb vagyok, hogy sikerült egy olyan közös programba belevonnom a KathÁZ dolgozóit, melyet mind élveztek, mely közben csapatszellemük is erősödni tudott, és melyben közös összefogásuk termékének mindenki tanúja lehetett; és mely végeredmények különösen ízletesre sikerültek. Ezen projektemnek mindenki részese lehetett; közvetlenül, a sütemény elkészítésével, és közvetve, annak megkóstolásával és megdicsééréssel. Bár versenynek neveztük, a csapatoknak így sem az volt a célja, hogy az ellenfél dolgát megnehezítse, hanem hogy felemelje annak tagjait, tanácsokkal segítse annak fejlődését.



Hegedűs Éva Nóra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Hegedűs Évi az elmúlt év folyamán a Katház Közhasznú Nonprofit Kft.-nél töltötte szakmai gyakorlatát. A közös munka kicsit izgulva és várakozással telve indult, új helyzet, ismeretlen szervezet, sok új ember, de Évi a kezdeti akadályokkal sikeresen megküzdött, a munkatársakkal könnyen felvette a kapcsolatot és nyitottan kommunikált velük. Tapasztalatunk szerint az egyetemen kapott feladatait lelkiismeretesen és nagy precízióval igyekezett elvégezni és a szervezetre aktualizálni. Az általunk adott feladatokat készségesen és örömmel végezte. Éles szemmel észlelte a szervezet sajátos működését és ehhez könnyen alkalmazkodott. A második félév folyamán még nyitottabb lett, és ennek következtében önálló ötletekkel is előállt. Türelmével, szelídségével és kedvességével a Katolikus Ház működését segítette.



Szarvas Eszter

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Horváth Dóra

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Tudományegyetem *Természettudományi és Informatikai
Kar Szoftverfejlesztés Tanszék*

Csongrád megye, Szeged, Dugonics tér 13.



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat itt Szegeden, a Szoftverfejlesztés Tanszéken töltöttem, összesen két félév során. Terepgyakorlati feladataim közé tartozott többek között az első félévben a terepgyakorlati helyem teljes egészének megismerése, majd a célcsoportom meghatározása és a célcsoport megismerése is. Ez az első félév során kérdőívek kitöltésével valamint rövid interjúk készítésének segítségével történt. Ezen félév után, úgy, hogy már voltak ismereteim a célcsoportom egészségi állapotát illetően, valamint a rövid interjúk során és az ott töltött 35 óra alatt szerzett személyes ismeretség után, a második félévben már bátran vághattam neki a tanácsadásoknak, valamint a projektem megtervezésének is. Az egyéni feladatok során, a rövid tanácsadások során, valamint a hosszú életmód tanácsadás levezetése után magam is kipróbálhattam a tanácsadói szerepben, valamint egy olyan helyzetben, amely négy szemközt zajlik. Ezekben a helyzetekben van aki

ösztönösen ráérez a helyes válaszokra, kérdésekre, tanácsokra, van aki pedig csak hosszú gyakorlás után érzé, úgy, hogy magabiztos lehet tanácsadói szerepében. Én tapasztalataim és saját véleményem alapján az utóbbi kategóriába tartozom. Terepgyakorlatom során úgy éreztem a közösségi feladatokban sokkal jobban érzem magam, élvezem, és könnyebben feloldódom. A projektemet igyekeztem úgy megtervezni, hogy a célcsoportom (szoftverfejlesztő munkatársak) igényeinek megfelelő projektelemek alkossák. A projektem során három különböző területet érintettünk, melyek különböznek egymástól mégis egyik a másiktól következik, és melyekre úgy érzem a célcsoportomnak rendkívül nagy szüksége volt. A projektem fő célja a hátfájdalmak megszüntetése és egy kiegyensúlyozott kellemes lelki és testi állapot elérése volt. Ezen állapotot jógaóra kipróbálásával, különböző mozgásformák megismertetésével, a vízfogyasztás

növelésével és lazító technikák gyakorlásával próbáltuk elérni. Úgy érzem a projektem összességében sikeresnek bizonyult, hiszen a visszajelzések alapján is a célcsoportom élvezte a feladatokat, tudták hasznosítani a mindennapjaikban. Ahogy észrevettem a belém vetett bizalmuk is egyre inkább nőtt, és az idő teltével, egyre magabiztosabban fordultak hozzám, ha valamilyen problémájuk akadt, amely számomra az egész

terepgyakorlatom során egy olyan kellemes, meleg érzés volt, melyre nem is számítottam, hogy a gyakorlatom során érezni fogom. Az a belém vetett bizalom, melyet a célcsoportomnak köszönhetek, olyan magabiztosságot adott, amelyből sokáig erőt tudok majd meríteni



Amire büszke vagyok....
Annak ellenére, hogy úgy érzem a projektem közel sem volt tökéletes, úgy érzem, joggal lehetek büszke rá, hisz sikerült megvalósítanom, a célcsoportom élvezte, valamint sikerült teljes mértékben személyre szabni és kihasználni a rendelkezésre álló lehetőségeinket. Amire még nagyon büszke vagyok az a célcsoportom, hisz a legrosszabb és legnehezebb napjaikon is készséggel választottak minden kérdésemre, és lelkesen vettek részt minden feladaton..

Horváth Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Az évek során eddig még soha nem fordult meg nálunk egészségfejlesztő, így akkor amikor Dóra felkeresett minket lelkesedéssel fogadtuk őt, hiszen egy számunkra teljesen új dolgot hozott volna be a mindennapjainkba, így kíváncsiságunk úgy érzem teljesen természetes volt. Úgy érzem feladatait mindig szorgalmasan csinálta, sokszor az én feladataimban is besegített, annak ellenére, hogy ezek legtöbbször olyan apró dolgok voltak, amelyeket egyszerűségükből adódóan sosem bíztam rá senki másra. A feladatait mindig készségesen végezte, szorgalmas volt. Velünk és a célcsoportjával mindig nagyon barátságos és kedves volt, nagyon sokat dolgozott azon, hogy egy olyan projektet készítsen, amely a célcsoport minden tagjának érdekes és izgalmas lehet, és úgy vélem ezt sikerült is megoldania.



Horváth Ferenc

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Jaszanovics Dóra

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Egyesített Szociális Intézmény,

Bács-Kiskun megye, Soltvadkert



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat Soltvadkert város Egyesített Szociális Intézményében végeztem. A helyszín nem volt ismeretlen számomra, azonban csupán néhány alkalmazottat ismertem a célcsoportom tagjai közül.

Gyakorlatom első felét a dolgozók életmódbeli szokásainak megismerésével töltöttem és felmértem, hogy milyen egészségkárosító tényezők vannak jelen a mindennapi életük során. Ezeket a felméréseket megfigyelés, kérdőív és interjú módszerével készítettem. Az eredmények alapján számos információt kaptam arról, hogy milyen területeken van szükség egészségfejlesztői beavatkozásra a célcsoportom körében.

Célcsoportom összetétele a munka jellege szempontjából nagyon változatos; vannak, akik ülőmunkát végeznek, és vannak olyan dolgozók is, akik folyamatosan úton vannak a munkahely és külső helyszínek között. Azonban számos

olyan közös területet találtam, melyen egészségfejlesztőként lépéseket tehettem. A célcsoportom tagjai közül viszonylag magas a túlsúlyosak/ elhízottak aránya, emellett az étkezési szokásaikon is kellene változtatniuk, hogy kiegyensúlyozottabbá váljon.

A projektem Egészségünk megőrzése az élelmiszerek és gyógynövények segítségével címet kapta. Fontosnak tartottam, hogy lépéseket tegyünk a kiegyensúlyozottabb táplálkozás érdekében, és az élelmiszerek jótékony hatásai mellett a gyógynövények hatásaira is szerettem volna a figyelmet felhívni.

A projektem elemei a következők voltak: a folyadékfogyasztás tudatosítása céljából versenyt rendeztem, cukorhelyettesítőkről előadást tartottam, közösen készítettünk ételeket, melyhez egy receptes könyvet is mellékeltem, amelyben már bevált recepteket tudnak egymással megosztani, és egy figyelemfelkeltő

plakát segítségével a gyógynövények hatásairól adtam át információkat.

A közösségi feladatokból álló projektem mellett egyéni feladataim is voltak. Tíz személynek információs tanácsadást tartottam, továbbá egy négyalkalmas egyéni életmód tanácsadást is végeztem.

A megfigyelések és a visszajelzések alapján úgy gondolom, hogy a terepgyakorló helyemen sikerült megnyitnom egy utat mely egy egészségesebb és kiegyensúlyozottabb életmód felé vezet.



Amire büszke vagyok....

Habár akadtak a gyakorlatom során nehézségek és váratlan helyzetek, büszke vagyok rá, hogy sikerült ezeket kezelnem és megoldást találnom rájuk.

Nagyon sokat fejlődtem az emberekkel való kapcsolatteremtés terén és a csoportok koordinálásában. Úgy érzem, hogy az idő múlásával, már nem egyszerűen diákként tekintenek rám, hanem szakemberként.

És ami a legnagyobb örömmel tölt el, hogy bizalommal fordultak hozzám a tanácsadások során és engedték, hogy mélyebb betekintést nyerhessek a családsegítő szervezet munkájába.

Jaszanovics Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről...

Dóri az elmúlt egy évben részletesen megismerte intézményünket, annak alapszolgáltatási területeit. Egyénisége célratörő, de ugyanakkor kedves és figyelmes. Feladatait nagy hozzáértéssel tanúsítva végezte. Különösen az idősek nappali ellátásának területét, valamint a család-és gyermekjóléti szolgálat munkáját ismerte meg. Nagyon sok, a mindennapi munkánk során is hasznos információt tudhattunk meg tőle. Közvetlenségének köszönhetően gyorsan belopta magát dolgozóink szívébe. Feladatát mindig pontosan, lelkesen végezte. A kijelölt csoporthoz nagymértékben alkalmazkodott és segítőkész volt. A csapatunk valamennyi projektelemében lelkesen részt vett. A tavalyi kérdőíves felmérésre alapozva idén egy komplett, a mi munkaközösségünk számára leghasznosabb projekttel tért vissza. A megvalósítás során bizonyította tudását, segítőkészségét.

Lacziné Rjtter Andrea

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Hunor Coop ZRt.,

Csongrád megye, Szentés



Jámhor Zsuzsanna

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Két féléves terepgyakorlati munkám során Szentésen a Hunor Coop ZRt.-nél voltam. Feladataimat a pénzügyvel és könyveléssel foglalkozó irodai dolgozókkal végeztem.

Első féléves munkám során sok információra tettem szert a dolgozók segítségével és egyéni megfigyeléseim által. Kérdőívek kitöltésével, táplálkozási szokások felmérésével, valamint szabadidő eltöltési szokásokról való információk gyűjtésével és egy életmód profil elkészítése által jobban megismerhettem a dolgozókat és a munkakörülményeiket, ami által a második félévben véghez tudtam vinni a projektet.

4 projektelemből épült fel a második féléves terepgyakorlati munkám. Először a munkahelyi ergonómiával kapcsolatosan tartottam tájékoztatót a célcsoportom tagjainak, majd közösen megtanult gyakorlatokkal próbáltam a mindennapjaikat szó szerint mozgalmassabbá tenni. Illetve közös salátakészítéssel és az egészséges

táplálkozás jegyében zajló beszélgetéssel próbáltam egészségfejlesztőként részt venni a mindennapjaikban. Valamint egy közös csapatépítő program keretein belül igyekeztem még jobban összekovácsolni a dolgozókat. Ezen kívül tíz darab rövid információs tanácsadást is tartottam, illetve egy négy alkalmas hosszú tanácsadás is része volt a munkámnak.

Célom többek között az egész napos monoton, számítógép előtti munkavégzésből adódó egészségügyi problémák megelőzése, a még gördülékenyebb, még hatékonyabb munkavégzés elérése a dolgozók körében, egyénileg és közösen és az egészséges táplálkozásra való figyelem felhívás volt.

Szerencsésnek érzem magam, hiszen nagyon jó helyen végezhettem a gyakorlati munkámat. Nagyon sokat segített a terepgyakorlati feladataim elvégzésében az, hogy a vezérigazgató úr támogatta a munkámat, továbbá, hogy a

terepkoordinátoromra mindig számíthattam, illetve, hogy a célcsoportom tagjai együttműködésükkel, lelkesedésükkel és szorgalmukkal részt vettek a feladataim elvégzésében, valamint, hogy minden dolgozó kedves és segítőkész volt. Összességében elmondhatom, hogy nagyon jól éreztem

magam és sokat tanulhattam, fejlődhettem a terepgyakorlati munkám során.



Amire büszke vagyok....

Úgy érzem sikerült jó eredményekkel véghez vinni a terepgyakorlati munkámat. Nagyon sok biztató, kedves és motiváló visszajelzést kaptam. Örömmel tölt el, hogy akár a rövid tanácsadások által, akár a hosszú tanácsadásom elvégzése vagy a projekt elemeim megvalósítása során valamilyen módon segíteni tudtam embereknek. Jó érzés, hogy munkám során a dolgozók körében felkeltettem az érdeklődést, illetve a már meglévő érdeklődést fokozni tudtam az egészséges életmóddal kapcsolatosan.

Jámbor Zsuzsanna egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Amikor Zsuzsi megkeresett, hogy hozzánk szeretne jönni gyakorlatra, azonnal igent mondtam, de utána kissé elbizonytalanodtam, hogy a vezérigazgató úr hozzá fog-e járulni. Szerencsére teljesen nyitott volt, kíváncsian várta az eredményeket. Zsuzsi vidám természetével, felkészültségével a dolgozókat is felrázta a mindennapok monoton munkájából, öröm volt látni, milyen lelkesen fogadták ötleteit, javaslatait, és nagyon várták mikor jön újra. Sok mindenben felnyitotta a szemünket, hogy min és miként lehetne változtatni annak érdekében, hogy egészségesebbek legyünk. Azt gondolom, nagyon jót tett kis közösségünknek, hogy új dolgokat tapasztalhattunk meg, és közelebb hozott minket egymáshoz. A projekt hatására kellemes, hatékony és mozgékony perceket töltöttünk el, javaslatai alapján kerültek székek kicserélésre. Ügyesen helyt állt és nagyon jó munkát végzett. További munkájához kívánunk neki sok sikert, bízunk benne, hogy munkája során sok embert fog meggyőzni az egészséges életmódról, és sok vezetőt a minél jobb munkakörülmény előnyeiről.



Némethné Lelé Éva

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Kamenik Bence

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Sport és Fürdők Kft. Anna Gyógy-, Termál, és Élmenyfürdő

Csongrád megye, Szeged



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati szeminárium I. című kurzusom keretei között választanom kellett egy terepgyakorló helyet, ahol egészségfejlesztőként két féléven át gyakorlati munkát végezhetek. Választásom az Anna-, Gyógy-, Termál-, és Élmenyfürdőre esett. Mindenképpen szerettem volna egy olyan intézményben folytatni a gyakorlatomat, ahol az ott dolgozóknak van kialakult képe az egészségről. Az első félévben különböző felméréseket végeztem a dolgozók körében, hogy megtudjam, milyen egészségi állapotban vannak, illetve milyen körülmények között dolgoznak. Ehhez készítettem egy egészségtérképet, mely az ott dolgozók egészségéről szolgáltatott nekem információt. Ezeket személyes és kérdőíves formában vettem fel. Emellett igyekeztem jó bizalmat kiépíteni. A második félévben aztán egyéni rövid és hosszú tanácsadásokat adtam, csoportos tájékoztatót tartottam, valamint nekiálltam megvalósítani egy egészségfejlesztő projektet a munkahelyen. A projekt

első eleme a mozgás népszerűsítésére irányult, valamint az ülőmunka ártalmainak megelőzésére. Ezért egy könnyen megtanulható és bármikor alkalmazható torna és nyújtógyakorlattal készültem. Második pontban a folyadékfogyasztást szerettem volna népszerűsíteni. Ehhez figyelemfelkeltő írásokat, és egyénileg vezethető füzeteket készítettem. Harmadik pontban a munkaállomásra koncentráltam. Egy előadás formájában beszéltem a munkakörnyezet ergonómiai kialakításáról, valamint a fontosabb dolgokat a gyakorlatban is bemutattam. Utolsó pontban pedig a mindennapi stresszre érkező válaszként egy légző gyakorlatot mutattam be, amely segíthet nekik az ezzel való megküzdésre, a nyugalom kialakítására, vagy az ellazulás segítésére.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a feladatokat sikerrel tudtam teljesíteni. Úgy érzem, hogy sokat tudtam fejlődni, jobban belelátni a szakmám kihívásaiba. Örülök, hogy egy valódi munkahelyen valódi környezetben tudtam gyakorolni és megtapasztalni mindazt, ami az egészségfejlesztéssel kapcsolatos. Legfőképpen pedig arra vagyok büszke, hogy egy pozitív üzenetet tudtam átadni útravalóul az itt dolgozók számára.

Kamenik Bence egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Bence terepgyakorlata során nagyon segítőkész volt. Pozitívan állt hozzá a munkájához, lelkesen végezte nálunk a feladatát. Megmutatta a dolgozóknak, hogy az egészség milyen fontos szerepet is játszik az életükben, és, hogy apró dolgokkal is lehet tenni az egészségükért.

Lakó Gábor

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Kecsenovity Erna

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi ÓVI Negyvennyolcas Utcai Óvodája,

Szeged - Kiskundorozsma



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati munkámat a Szegedi ÓVI Negyvennyolcas Utcai óvodában végeztem, amely Kiskundorozsmán található. Mindenképp szerettem volna óvodai környezetben kipróbálni magam, így esett a választásom a családias és pozitív értékekkel bíró intézményre.

Első fél éves ott tartózkodásom alatt a dolgozók és a helyszín egészségfejlesztői szempontból való megfigyelésére törekedtem. Mivel korábban nem ismertem az intézmény dolgozói közül senkit, így igyekeztem hangsúlyt fektetni az ismerkedésre, és hogy a közösség egyenrangú tagjaként tekintsenek rám, aminek sikerét a második fél éves közös munkánk bizonyítja.

A korábban összegyűjtött adatokra alapozva a második fél évben az egészségük javítására szolgáló projekt módszerekkel gazdagítottam a dolgozók mindennapjait. Kiemelten foglalkoztam a napi folyadékfogyasztásuk növelésével és javításával, átmozgató

reggeli testedzést is tartottunk közösen az óvoda aprájának és nagyjának. Csoportdinamikai játékos délután keretein belül a dolgozók egymáshoz való viszonyát fejlesztettük, mely igen jó hangulatban telt el. Hasonlóan vidám délután keretei közt halapapíros ételek kóstolását is élvezhették, melyeket ők készítettek, melynek célja, hogy hosszabb távon is az étrendjük gyakori eleme legyen.

A munkahelyi közösségi egészségfejlesztésen kívül egyénileg is foglalkoztam a célcsoport tagjaival. Információs tanácsadással igyekeztem minden életmódbeli akadályban tanácsot adni, valamint egy klienssel hosszabb távon is együtt működtünk.

A terephelyen való munka során sikerült fejlesztenem a problémamegoldó és kommunikációs képességeimet, valamint a tanulmányaim alatt tanult gyakorlatba való sikeres átültetése is komoly fejlődést hozott az egészségfejlesztéshez való hozzáállásomban. Mindig is úgy

véltem, hogy tapasztalatok útján tanulhat az ember a legtöbbet a világról és önmagáról, és ezt a Negyvennyolcas Utcai óvodában való egészségfejlesztő tevékenységem is megerősítette. Bízom abban, hogy a célcsoportom tagjai is

legalább annyit tanultak tőlem, mint én a velük való munka során, és hogy sikerült egy jobb, egészségesebb útra terelnem őket a rövid ottlétem alatt.



Amire büszke vagyok....

...hogy könnyen beilleszkedtem egy addig teljesen ismeretlen közegbe. Nagyon sok új és érdekes személyt ismerhettem meg, akik számomra is tudtak újat mutatni és tanítani, és az így kialakult kölcsönös bizalom segítette az együttműködést a közel egy év során. Úgy érzem emberileg, és szakemberként is sokat fejlődtem, melynek a későbbi munkám során nagyon sok hasznát fogom venni.

Kecsenovity Erna egészségfejlesztő tevékenységéről...

Erna egy hihetetlenül kommunikatív, lényegre törő, vidám lány, aki ittléte alatt mindig igyekezett kivenni a részét az óvodai munkából is. Nyitott, újdonságokra befogadó személyiségnek ismertem meg. A közös munka és a projektek jókedvűen és mégis körültekintően zajlottak, mindig igyekezett az összes résztvevőre odafigyelni, mellyel profizmusát, egészségfejlesztői elhivatottságát bizonyította. Újdonságot és változást hozott az óvoda életében, és a későbbiekben is igyekszünk megtartani az általa tanultakat.

Peták Angéla

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Mediazen Kft. - Pest megye, Budapest



Kiszely Barbara

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat mind a két félév során a budapesti Medizen Kft.-nél töltöttem.

Az ott eltöltött idő alatt egy rendkívül kreatív és célorientált, emellett segítőkész és kedves csapatnak lehettem a részese, akik mindenben maximálisan támogatták a munkámat, különösen a második szemeszteri gyakorlat során létrejövő projektem megvalósítását, mely a 'Szellemi és testi egészségfejlesztés a koncentráció javítása és a stresszkezelés jegyében' címet kapta.

Ennek előkészítéseként az első féléves gyakorlat során rövidebb kérdésekkel, interjúkkal, illetve egy hosszabb, átfogóbb képet adó kérdőívvel mértem fel a célcsoportom egészségi állapotát, ezzel megtudva az őket leginkább érintő egészségkockázati tényezőket.

A kérdések az egészségfejlesztésre mint tevékenységre irányultak, az interjúkat a táplálkozási és szabadidő eltöltési szokásaikkal kapcsolatban végeztem el, a kérdőív pedig egy kollektív képet nyújtott az egészségi állapotukról.

Az itt kapok eredmények alapján állítottam össze a második félévben a projektemet, melyben a legnagyobb hangsúlyt arra fektettem, hogy segítsen a célcsoportom koncentrációs képességének fejlesztését, illetve, hogy elsajátítsanak néhány stresszlevezető módszert, technikát is. Emellett még kitértem a megfelelő folyadékbevitel fontosságára és ülőmunka közben is végezhető átmozgató gyakorlatokat is ismertettem velük. A projektem mellett elvégeztem még 10 rövid tanácsadást, illetve 1 hosszú, 4 ülésből álló tanácsadást is az egyik dolgozóval.

Úgy gondolom, ezalatt a két félév alatt rengeteg tapasztalattal gazdagodtam mind a szakmám területén közvetlenül, mind pedig személyes készségek és kompetenciám terén is.

Örülök neki, hogy munkámmal hozzá tudtam járulni egy egészségfejlesztésre nyitott cég további fejlődéséhez.



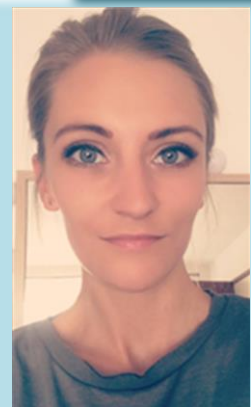
Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy egy ilyen kaliberű cégnél, - mint amilyen a Mediazen Kft is – tölthettem a gyakorlatomat. Büszke vagyok rá, hogy részese lehettem egy ilyen innovatív és törekvő csapatnak, illetve arra is, hogy bár nem teljesen ismeretlenül kerültem a céghez, mégis úgy érzem, teljes mértékben helyt tudtam állni és a kezdeti nehézségek leküzdése során teljes erőbedobással el tudtam végezni a feladataimat úgy, hogy annak pozitív vízhangja legyen. Büszke vagyok rá, hogy munkámmal segíthettem a cég fejlődését.

Kiszely Barbara egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Barbi egy rendkívül tudatos lány, aki tisztában van a céljaival és tesz is a megvalósításuk érdekében. Nem volt ez másképp a gyakorlata során sem. Minden alkalommal felkészülten jött, tudta pontosan, hogy aznap mit szeretne csinálni és hogy ahhoz kihez/kikhez lesz szüksége. Nagyszerűen koordinálta a teendőket, kézben tartotta a szituációkat és jól kezelte az esetlegesen előforduló nehézségeket is.

Örültünk neki, hogy minket választott gyakorlati helyének és hogy kreatívan, ötletesen ismertette velünk az egészségünk érdekében lényeges információkat, ezáltal közelebb hozva az egészségtudatos magatartást.



Kiszely Krisztina

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szent-Györgyi Albert Agóra,

Csongrád megye, Szeged



Kohut Pál

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A két félév során a szegedi Szent-Györgyi Albert Agórán voltam gyakornok, ahol rendkívül változatos teendők voltak. 2017 októberében, amikor először kezdtem el a terepgyakorlati feladataimat, akkor már voltak előzetes információim az intézményről. Tudtam, hogy a rendezvényszervezés az Agóra fő profilja. Az első terepgyakorlati órák után azonban rájöttem, hogy itt bizony én is a folyamatok része leszek, az itt lebonyolított rendezvényekben nekem is ki kell majd vennem a részem.

Az egyéni feladatok elvégzése során megismertem az Agóra dolgozóinak mindennapjait, lehetőségem volt más szemszögből is vizsgálni az intézmény életét. A táplálkozási és a szabadidős szokások felmérését követően engem is megismerhettek, bár sokan nem értették először, hogy én mint egészségfejlesztő konkrétan mit akarok ott csinálni. Sokszor kellett elmondanom, hogy miért fontos a munkám,

illetve, miért kell, hogy az egészségfejlesztés szervezeti szinten is megvalósuljon.

A célcsoportom egészségtérképének elemzését megelőzően már kaptam információkat azokról a területekről, amelyek beavatkozást igényeltek. Ezek a folyadékpótlás, a pszichés egészség védelme, és a rekreációs szintű mozgás kialakítása voltak. Végül az egészségfejlesztő projektemet a szellemi és mentális egészség területeihez igazítottam.

Legfontosabb feladatomban a már működő csapatmunka fejlesztését tűztem ki rövidtávú célként. Hosszú távú célom a célcsoportom életmódjának megváltoztatása volt. Az utóbbit egy lazító technika bevezetésével és gyakorlásával akartam elérni. Fontosnak tartottam egy, a stressz leküzdéséhez szükséges módszer elsajátítását, mivel az irodai dolgozók munkaköre néha igen megterhelő tud lenni. Rövid projektelemeimhez sorolható egy Egészségnap

leszervezése és megvalósítása, melynek keretén belül a célcsoportomon kívül is lehetőségük volt a dolgozóknak átfogóbb képet kapniuk az egészségükről. A tájékoztatás, információátadás voltak az eszközeim, melyekkel az öntevékenységre való motivációt akartam elősegíteni.

Végül szeretném megköszönni a koordinátoromnak, Orbán Hedvig igazgatónőnek a segítségét, hogy minden feladatomat el tudtam végezni az Agórában. Az Agóra

dolgozóinak is külön köszönöm a terepgyakorlati feladatokban való részvételüket, mivel tudom, hogy nem egyszer a saját munkaidejük kárára szakítottak rám időt.

Összességében nagyon jó hangulatban telt ez a pár hónap, örülök, hogy Szeged egyik legnívósabb intézményének a gyakornoka lehettem.



Amire büszke vagyok....

Azt hiszem, bátran kijelenthetem, hogy hatalmas fejlődésen mentem keresztül az Agórában. Büszke vagyok arra, hogy amikor rám osztottak egy-egy feladatot, amit azelőtt sose csináltam – akkor kiálltam és elvégeztem a munkám. A komfortzónámból kilépve megtapasztaltam, hogy mire vagyok képes. Fejlődtem a kommunikációban, továbbá olyan tapasztalatokra tettem szert, amelyeket sehol máshol nem tudtam volna elsajátítani.

Kohut Pál egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Kohut Pál az Agórában valósította meg gyakorlati feladatait, melyet igyekeztem mindig támogatni. Szerintem Pali egy nagyon talpraesett és segítőkész hallgató, továbbá a kollégáim elmondása alapján lelkiismeretesen, precízen végezte el az egyetem által kiadott munkáit. Amikor csak tehetett, részt vett más rendezvények megvalósításában, szervezésében. Külön kiemelem, hogy ezeken az alkalmakon is megállta a helyét, örülök annak, hogy velünk tudott dolgozni.



Orbán Hedvig

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:



Kun Fanni

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Unilever Magyarország Kft.,

Csongrád megye, Röske



Terepgyakorlati feladataim....

A két félév alatt különböző típusú feladatokat valósítottam meg a gyakorlati helyemen. Objektív feladataim alatt, melyben be kellett mutatnom a céget, sokan a segítségemre voltak. Nekik a munkájuk szorosan kapcsolódott a munkahelyi egészségfejlesztéshez, köztük: a munkavédelmi és környezetvédelmi felelős, a karbantartási vezető és a HR asszisztens. A két félév alatt egyaránt foglalkoztam egyéni és közösségi feladatok elvégzésével. Számomra végig az egyéni feladatok mentek gördülékenyebben, személyes találkozás alatt sokkal nyitottabbak, érdeklődőbbek voltak felém a célcsoportom tagjai. Valószínűleg azért mert ezek a feladatok már szubjektív megoldási stratégiákat igényeltek, és kötetlenebb határai voltak. A projekt kialakításához elsősorban az életmódtérkép által kapott adatokat vettem figyelembe, hogy az életmód melyik területére érdemes a hangsúlyt fektetni. A projekttem címe: „Az életmód azon elemei, amelyek felett

van hatalmunk”. A négy projektelemet szorosan egymáshoz kapcsoltam. A projektben főképp a táplálkozási szokások és a szabadidős tevékenységek jelennek meg.

A terepgyakorlati koordinátorom segítségével mindig számíthattam bármilyen témában kerestem fel. Mivel ő a cégnél HR-es és minden megmozdulás az életmód valamely területe kapcsán többnyire az ő nevéhez köthető, ezáltal sok tapasztalattal rendelkezik, melyekkel elősegítette az én munkámat is. A tőle kapott őszinte vélemények, állandó érdeklődés a feladataimmal kapcsolatban abban erősített meg, hogy vagyok itt valaki! Későbbiekben a sok beszélgetés már a célcsoportomon kívül is ezt jelentette számomra. Véleményem szerint fel tudtam venni az egészségfejlesztő szakember jelenlétét a cégnél, és többen is megerősítettek, bíztattak, hogy továbbra is változatlan életenergiával, jókedvvel folytassam ezt a pályát. Úgy érzem hatalmas személyes fejlődésen mentem keresztül az

összes feladat által, melyet elvégeztem. Erősebb lett az empátiám mások irányába, nagyobb flexibilitásom lett, kreatívabb megoldóképességre és hasznosabb konfliktuskezelő technikákra tettem szert a gyakorlatom által. Az Unilever már több éve az életem része valamilyen formában. Voltam itt diákmunkás, állandó dolgozó és

biztosították számomra a lehetőséget a gyakorlatom elvégzésére. Ezért nagyon hálás lehetek, mert rengeteg tapasztalatot gyűjthettem és erősen fejleszthettem magam egy olyan közegben ahol szívesen láttak.



Amire büszke vagyok....

Az egyéni életmódtanácsadások által nyílt meg a lehetőség arra, hogy egyre inkább „szakemberként” kezdjenek rám tekinteni, hiszen személyes problémáikkal fordultak hozzám. Így egyre inkább én is magabiztosabb lettem a tudásomban és abban, hogy valóban megfelelő motivációt tudok nyújtani számukra

Kun Fanni egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Fanni egy nagyon nehéz, ugyanakkor nagyon nemes hivatást választott magának. Hivatást, hiszen a gyakorlata során meggyőződhettem róla, hogy mindazt, amit tanul, azt valóban lelkesen és teljes erőbedobással fogja hasznosítani a munkája során. Az egészséges életmód népszerűsítésében maga is jó példával jár elől és ez teszi Fannit igazán hiteles személyiséggé. Véleményem szerint személyiségének és elhivatottságának köszönhetően akkor is eredményes lett volna a terepgyakorlata, ha nem korábbi kollégái közé tér vissza, de ismerősként természetesen hamarabb el tudta magát fogadtatni a célcsoportjával. Munkáltatóként mi még csak most indulunk ezen a nehéz úton, amely az emberek egészség megőrzésével kapcsolatos szemléletváltását célozta meg, és ebben a munkában Fanni nagyon sok segítséget nyújtott számomra!



Daka Zsuzsanna

kapcsolattartó
terekoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Hódmezővásárhelyi Egyesített Óvoda Magvető Utcai Tagintézmény

Csongrád megye, Hódmezővásárhely



Kun Rita

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati munkámat a Hódmezővásárhelyi Egyesített Óvoda Magvető Utcai Tagintézményben töltöttem. Mivel ide jártam óvodába, így a célcsoportom egy részét már ismertem. Csak az épület maga változott a felújításoknak köszönhetően, de belépve ugyanaz a barátságos és szeretetteljes légkör fogadott, mint régen.

Az ötödik szemeszterben az volt a feladatom, hogy a munkahelyen folyó tevékenységek és azokból fakadó egészségkockázati tényezőket feltárjam. Interjúk, megfigyelések és kérdőívek kitöltése segítették munkámat, amelyek megalapozták a hatodik szemeszterben megvalósított projektemet. Célcsoportnak az óvodapedagógusokat és a dajkákat választottam.

Első projektelemem az Egészséges Süteménysütés volt, amelynek az volt a célja, hogy a célcsoportom tagjai megtapasztalják, hogy milyen egészséges alapanyagokkal

dolgozni. A második projektelemem a Közös Zöldség és Gyümölcs Kocktélkészítés címet kapta. Az volt a célom, hogy több folyadékot fogyasszanak, ami finom is és csak természetes alapanyagokat tartalmaz. Harmadik projektelememnek a Gerinctornát választottam. Sokszor kell természetellenes pozícióban végezniük a munkájukat, és emiatt szoktak panaszkodni hát-és derékfájdalmakra. A gerinctornának számos pozitív hatása van a testre és a lélekre egyaránt. A negyedik projektelemem a Társasjáték Est nevet kapta. Ezt csapatépítő programnak szántam, ahol egy kötetlenebb környezetben tudtak egymással beszélgetni és játszani.

Projektem végéhez érve, rengeteg tapasztalattal gazdagodtam. Örülök, hogy egy ilyen nyitott és vidám csapattal dolgozhattam együtt az elmúlt két félév során.



Amire büszke vagyok....

Mindenekelőtt, arra vagyok büszke, hogy sikeresen megvalósítottam a projektemet.

A váratlan helyzeteket megfelelően tudtam kezelni, és nem okozott nehézséget, ha valami nem a terveim szerint alakult.

Büszke vagyok arra, hogy szakemberként néztek rám, és bizalommal fordultak hozzám bármilyen problémával.

Kun Rita egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Rita egy nagyon kedves, figyelmes és talpraesett lány. Kreatív feladataival színesebbé tette az áprilisi munkanapokat. Mindig szorgalmasan járt be az óvodába, és szívesen segített a kollégáknak bármilyen feladat elvégzésében. Projektje során precíz, pontos és kiváló munkát végzett, látszott rajta az alapos felkészülés. Az akadályokat jól vette, ügyesen motiválta az itt dolgozókat. Tanácsadásai során mindenki bizalommal fordult hozzá. Szeretném megköszönni a kitartó munkáját és sok sikert kívánunk a továbbiakban!



Bese Andrea

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Bodrogi Bau, építőipari és szolgáltató kft.

Bács – Kiskun megye, Szeged



Lénhardt Livia

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati feladataim elvégzésére, a Bodrogi Bau, építőipari és szolgáltató kft. szegedi telephelyét választottam, mely a Szatymazi utca 35. szám alatt található.

A Bodrogi Bau Kivitelező, Tervező, Kereskedő és Szolgáltató Kft., egy családi vállalkozás, amelyet a Bodrogi család, 25 év munka és tervezés után indított el. Az áruházlánc ügyvezető igazgatója Bodrogi Ferenc, kereskedelmi igazgatója pedig, felesége, Bodroginé Kókai Györgyi. A vállalkozás tevékenységi köre öt fő részből áll: építőipari kivitelezés, építőipari kereskedelem, tervezés, Ingatlan-beruházási, forgalmazási, eladási, kezelési tevékenység, és energetikai tanúsítás. A kft. létszáma közel 250 fő, amely a munkák során kiegészül a társvállalkozók, alvállalkozók létszámával.

Azért emellett az áruház mellett döntöttem, mert már korábban jártam itt néhányszor. Mindig, amikor bementem,

kellemes légkör, és barátságos kiszolgálás fogadott. Arra gondoltam tehát, hogy tökéletes választás lenne, a későbbi projektem megvalósításához, ez a munkahely.

Előző féléves munkáim, a célcsoportom kiválasztásával kezdődtek. Ezt spontán beszélgetések és interjúk követték. Hetente három-négy itt töltött nap után, ezeknek az eredményeiből, összeállítottam egy szerteágazó dokumentumot, amely a nyolc fős célcsoportom tagjainak egészségi állapotáról tanúskodott. Ezt követően, a dokumentum alapján, statisztikát állítottam fel, ami a célcsoportom egészségmagatartásait mutatja meg, százalékos arányban. Természetesen ezek csak a második féléves projektmunkám előzményei voltak. Ez után következett a projektmegvalósítás. A kapott eredmények alapján, célcsoportom táplálkozásának javítása mellett döntöttem, amit a projektelemeiken belül fogok megvalósítani. Az első kettő projektelememet, a reggeli,

és/vagy a tízórai fogyasztásának népszerűsítése jegyében készítettem el. A harmadik felvonásban, a megfelelő folyadékfogyasztásra hívtam fel a figyelmet. Végül a negyedik projektem, az elegendő, valamint a változatos gyümölcsfogyasztásról szólt, amit közös gyümölcssaláta készítéssel igyekeztem színesebbé tenni. Tevékenységeim során fotók is készültek, melyek a szöveg alatt láthatóak.

A négyrészes projekt megvalósítása mellett, azonban tíz rövid tanácsadást is végre kellett hajtánunk, az ott dolgozókkal. Ezt különösen hasznosnak tartottam, mert ennek a feladatnak a keretein belül, próbálhattam ki először magam valódi tanácsadói helyzetben. Jól éreztem magam ebben a helyzetben, mert 80%-ban, a reformtáplálkozással kapcsolatban kértek tanácsot a klienseim, ebben a témában pedig „otthonosan mozgok”.

Nagy örömmel töltött el, és különösen jól esett, hogy célcsoportom tagjai együttműködőek és segítőkészek voltak. Ezen kívül rám kifejezetten motiválóan hatott az a tény, hogy az ott dolgozók érdeklődéssel fordulnak felém. Ez önbizalmat adott, amellyel még könnyebben fogtam neki a soron következő feladatnak.

Szinte az összes visszajelzés, valamint saját tapasztalataim is azt mutatták, hogy a célcsoportom elégedett volt a

munkámmal, sőt, tetszett nekik, amit csináltam. Egyértelműen bizonyította ezt az, hogy miután végeztem a projektmegvalósítással, és ezzel együtt a féléves terepgyakorlati munkámmal, még ez után is érkeztek kérdések, kérések az ott dolgozóktól, a helyes táplálkozás témakörében. Ez hihetetlenül jól esett.

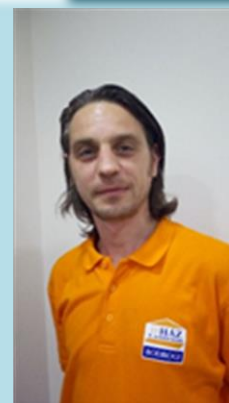
Végül, beszámolómm lezárásaképpen, még annyit, hogy visszatekintve az elmúlt két félévre, most is ugyan így, a Bodrogi Bauhoz jönnék.

Amire büszke vagyok....

Amire büszke vagyok, hogy miután véget ért a terepgyakorlati tevékenységem a Bodrogi Bau-nál, azután is érkeztek hozzám kérések, a terepgyakorlati koordinátorom keresztül. Ezek a kérések nem a célcsoportom tagjaitól, hanem az áruház egy-egy dolgozójától jöttek, a táplálkozás témakörében. Hatalmas örömmel, és persze büszkeséggel tölt el, hogy ilyen nyomokat hagyott munkám az ott dolgozóknál.

Lenhardt Livia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Érdekesnek ígérkezett a terepgyakorlat koordinátori feladat, ezért mikor Livia megkért erre elvállaltam. A tanácsadásban, feladatokban részt vevő kollégák igyekeztek segíteni Livia munkáját, és örömmel tapasztaltam, hogy igény is volt az egészségesebb életmódra való buzdítás iránt. Sajnos az értékesítők közül nem mindenki tudott részt venni ebben, mivel a tavaszi építési szezonban állandó időhiányban szenvednek. Livia talpraesetten végezte feladatát, miután bemutattam a kollégáknak pár beszélgetés elég volt ahhoz, hogy személyre szabottan foglalkozzon velük. A személyes találkozásokon kívül e-mailen és telefonon is tartotta a kapcsolatot az alanyokkal. A terepgyakorlat alatt nem merültek fel problémák.



Bálint Attila

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Mester-Szabó Anett

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Dózsa György Kollégium

Pest megye, Cegléd



Terepgyakorlati feladataim....

Egy éves terepgyakorlatomat a ceglédi Dózsa György Kollégiumban töltöttem.

Az intézményvezetőt, aki egyben a terepkoordinátorom is volt, már korábban ismertem, s rögtön beleegyezett a felkérésemre, hogy a terepgyakorlatomat a kollégiumban végezhessem el. A legtöbb ott dolgozóval könnyen szóba elegyedtem, készségesek voltak a feladatok elvégzésével kapcsolatban, valamint hozzáállásukkal segítettek a munkámat. Sajnos akadt olyan munkavállaló is, aki nem szívesen vett részt a projektben, és az egyéb feladatokhoz is negatívan állt hozzá. Azonban úgy gondolom, hogy ezeket a helyzeteket megfelelően tudtam kezelni, s a gyakorlatom végére egyre könnyebben álltam hozzájuk. Céloom, az általam választott célcsoport egészségi állapotának és munkakörülményeinek a feltérképezése volt. A terepmunkám közösségi és egyéni egészségfejlesztési

folyamatokat egyaránt tartalmazott. Az első félévben a legfőbb feladatom megegyezett a korábban megfogalmazott céllal, vagyis a választott célcsoport egészségi állapotának feltérképezése, melyet kérdőívezéssel és rövid interjúztatásokkal, beszélgetésekkel hajtottam végre. Kíváncsi voltam, mennyire ismerik az egészségfejlesztők munkáját, valamint véleményük szerint mi az egészségfejlesztés. Az első félév végén kiválasztottam egy személyt, akivel egy életmódprofil készítetttem. A második félévben a korábbi egészségfelmérések eredménye alapján egy projektet valósítottam meg, melynek elemei a célcsoport egészségi állapotának problémás területeire helyeződik ki. E projekt célja, az egészség megőrzésére vagy helyreállítására irányuló életmódváltztatások elérése volt. Ezen belül a projektem témája a közösségi kapcsolatok építésére, az egészséges és rendszeres étkezések bevezetésére, valamint az ülő- és álló munkavégzés

kockázatainak megelőzésére irányult. Mindemellett 10 információs tanácsadást és egy 4 üléses életmódtanácsadást is elvégeztem.

Összességében sikeresnek ítélem meg a két féléves terepgyakorlati munkámat, mert nagyon sok tapasztalatot

szereztem, új embereket ismerhettem meg és gyakorolhattam a tanácsadás folyamatát. Úgy gondolom, hogy egyre könnyebben kezeltem az akadályokat, valamint a kommunikációs készségem és a személyes készségeim is fejlődtek.



Mester-Szabó Anett egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Anettal már korábban is dolgoztunk együtt, tehát úgy érkezett meg a kollégiumba, hogy tudtam, egy megbízható, precíz és céltudatos egyénnel fogok ismét dolgozni. A hallgató konkrét feladatokkal és tervekkel érkezett az intézménybe, s ezeket sikeresen véghez vitte. Azt tapasztaltam, hogy nagyon jól bánik a dolgozókkal és a nehezebb helyzeteket is jól kezeli. A projekt, amit szervezett megfelelően tükrözte, hogy az általa választott célcsoportnak, milyen életmódbeli változtatásokra van szüksége. Örülök, hogy terepgyakorlatát az intézményünkben töltötte, s ezzel hozzájárulhattunk az ő fejlődéséhez.



Farkas Albert

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Molnár Cintia

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szarvasi Mihók Művek kft.

Békés megye, Szarvas



Terepgyakorlati feladataim....

Két félévet töltöttem el a Szarvasi Mihók Művek kft.-nél terepgyakorlati feladataim végzése céljából. A cég Szarvason található, gépjármű- és autógumiszereléssel, forgószámlafelújítással foglalkozik. A cégvezetőt is beleértve 10 fő működik együtt a munkálatok sikerességének érdekében. A projekt megvalósításának legfőbb helyszíne a város közepén található műhely volt, de ezen kívül még egy nagyobb szerelőcsarnokkal is rendelkezik a cég a város szélén. Az első gyakorlati félév során lehetőségem volt feltérképezni a helyszínt, megismerkedni a dolgozókkal, és mélyebben belelátni, hogy mi is zajlik pontosan egy autószerelő műhelyben. Ez a félév valóban az információszerzésről szólt, elvégzendő feladataink is felmérésekből álltak. Teljes körű egészségtérképet tölttettem ki az alkalmazottakkal, rövid interjúkból tájékozódtam az egészségfejlesztéshez, egészséghez való viszonyulásukról, véleményükről. Ez idő alatt sikerült is megállapítanom, hogy mi lesz a következő félévben elvégzendő egészségfejlesztő projekt célja, területe. Azt tapasztaltam, hogy a munkahelyi légkört, a munkások közötti kapcsolatot érdemes még fejleszteni, javítani. A második félév során erre építettem a különböző

projekt elemeket, melyeknek külön-külön más célja is volt az egészséget alkotó egyéb területekről. A négy projekt elemből kettő irányult kifejezetten a csapatépítésre, ezeket játkos feladatokkal oldottam meg. Első körben autó makettek építettünk közösen hulladéktárgyakból, majd szőlancot alkottunk különböző témakörök kapcsán. A harmadik projektem a táplálkozásuk javításában játszott szerepet, salátát készítettünk zöldségekből, majd együtt elfogyasztottuk. A negyedik foglalkozás volt a fő eleme a projektnek. Nagy igényük volt arra, hogy megtanuljanak egy olyan technikát, mozgásformát, amellyel mérsékelni tudják a nehéz fizikai munkájukból eredő ízületi- és gerincbántalmakat. Ehhez egy rövid előadást tartottam nekik a témában, majd megtanítottam egy egyszerű, önállóan is elvégezhető gyakorlatsort. Kimondottan érdeklődőek voltak, köszönetet mondtak érte, szemlélatómat jókedvvel hajtották végre a gyakorlatot. Ígéretet is tettek, hogy ezentúl minden reggel ezzel a bemelegítéssel kezdik majd a napot. Visszajelzések alapján többé-kevésbé meg is valósult, amit sikerként könyvelek el. Ezen kívül kipróbálhattam magam tanácsadói szerepben is, hiszen 10 személynek segíthettem valamely életmódbeli változásban,

rövid tanácsadások keretein belül. Magabiztossággal töltött el, hogy tapasztalatot szerezhettem ezen a téren is, most már tudom, hogy képes leszek a jövőbeli munkám során is tanácsadóként helytállni. Természetesen értek kisebb-

nagyobb kudarcok és sikerek egyaránt, de mindent összevetve hasznosnak gondolom az itt eltöltött időt, jó érzésekkel emlékszem majd vissza rá.



Amire büszke vagyok....

Őszintén szólva, az elején nem gondoltam volna, hogy érdemleges és maradandó életmódbeli változást generálok majd a munkások között, mivel autószerelő férfi létükre kezdetben kissé zárkózottan viszonyultak az egészséges életmódhoz. Ahogy telt az idő, pozitívan csalódtak bennem, a munkámban és abban, amit képviselek. Már önmagában ezt sikerként éltem meg, hogy a hozzáállásukat sikerült pozitív irányba változtatni. Az csak hab a tortán, hogy a gerinctornáért kifejezetten hálások is voltak.

Molnár Cintia egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Izgalommal vártam, hogy vajon mi fog kisülni ebből az egészből, ugyanis a munkásokat ismerve el sem tudtam képzelni, miféle egészségfejlesztő projekt valósulhat majd meg itt. Szerencsére Cintiának sikerült eloszlatni a kétségeiket és felnyitni a szemüket, hogy bizony nagyon is fontos az egészségük. Nyitottságának és jó kommunikációs készségének köszönhetően hamar megtalálta mindenkivel a közös hangot, és elvárásaimat felülmúlva vonta be az alkalmazottakat a feladatokba. Határozott fellépése és megfelelő szakmai képzettsége miatt kivíta, hogy szakemberként tekintünk rá, és hitelesnek tartjuk. Arról nem is beszélve, hogy valóban hasznos projektet valósított meg nálunk.



Horváth Ágnes

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Nagy Kata Sára

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Új Fejezet Békés Megyéért Ifjúsági Egyesület - Andrassy Úti
Társaskör,

Békés megye, Békéscsaba



Új Fejezet
Békés Megyéért Ifjúsági Egyesület



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati munkámat mindkét félévben Békéscsabán, az Új Fejezet Békés Megyéért Ifjúsági Egyesületnél végeztem. Az egyesület Az Andrassy Úti Társaskörben több civil szervezettel együtt végzi ifjúságsegítői munkáját. Itt a békéscsabai, illetve békés megyei fiatalok a lehető legtöbb, őket érintő kérdésben tájékozódni tudnak. Az épület helyi, megyei és regionális ifjúsági képzési, kulturális és szórakoztatási központ funkcióit tölti be, amelynek minden szolgáltatása ingyenesen elérhető a betérők számára.

Gyakorlatom során megismerkedtem a civil szervezetek munkájával, illetve a leendő egészségfejlesztői feladataimat is gyakorolhattam. Az első félév során a munkavállalók és környezetük átfogó megismerését célozták terepgyakorlati feladataim. Az interjúk, rövid beszélgetések során átfogó képet szereztem a dolgozók életmódjáról, egészségéről,

valamint a munkatevékenységeikből fakadó egészségkockázati tényezőkről.

A második félév feladata ezek javítására szolgált. A korábban megszerzett adatokra építve dolgoztam ki projekttemet, amely „Az egészséges életmód munkahelyi támogatása” címet kapta. A projekt keretein belül a munkavállalók megismerték és megtapasztalták, hogy milyen az egészséges táplálkozás, valamint szellemi és fizikai rekreálódásban is részük lehetett. Gyakorlati munkám során lehetőségem nyílt kipróbálni az egyetemi évek alatt megszerzett tudást, a rövid és a hosszú életmód tanácsadások alkalmával is.

A visszajelzések és tapasztalataim alapján sikeresnek tekinthető az elmúlt év. Az épület dolgozói szívesen vettek részt a projekt különböző elemein, és részvételük sokat jelentett számomra.

Örömmre szolgált, hogy részese lehettem egy sokszínű csapatnak, ahol terepgyakorlatom minden napja jó hangulatban telt. Sok tapasztalattal és tudással lettem

gazdagabb, amelyeket egészségfejlesztői munkám során használni tudok majd.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy projektem bizonyos elemei a lezárás után is megmaradtak a munkavállalók között, hiszen ez azt jelenti, hogy elértem célomat. Örömmel tölt el, hogy a szemléletmódot, amelyet az elmúlt évek alatt magamba szívtam átadhattam, át tudtam adni és így olyan, új ismeretekkel gazdagodott célcsoportom, amelyekkel egy boldogabb és kiegyensúlyozottabb életet élhetnek.

Nagy Kata Sára egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Kata az elmúlt év során az Andrássy Úti Társaskörben töltötte szakmai gyakorlatát, ahol megismerkedett minden dolgozóval és jó kapcsolatot alakított ki fiataljainkkal is. Munkája során őszinteségével, rugalmasságával és nyílt kommunikációs készségével jó kollegiális kapcsolatot alakított ki. Az általa elvégzett munka sokszor túlmutatott a szükséges kötelező feladatokon és elvárásokon. Hozzáértése, lelkesedése és szakértelme megkérdőjelezhetetlen volt munkássága során.



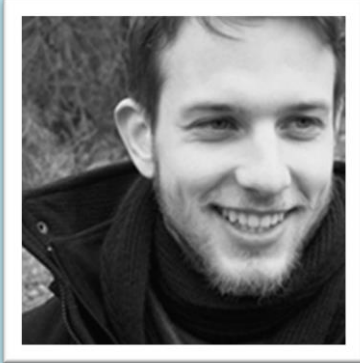
Pikó Tamás

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

SALUS Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft.

Szeged, Bakay Nándor utca 48.



Papp Csaba

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati feladataim közé tartozott az első szemeszterben a célcsoportom és a munkahely felmérése, mely megadta az alapot ahhoz, hogy a következő szemeszterben a megfelelő projektet vigyem véghez a célcsoportommal. Ez kérdőívvel, személyes interjúkkal, illetve megfigyeléssel történt.

A második szemeszterben 10 kis interjút, és egy hosszú interjút, illetve 4 projektelemből álló, projektet hatottam végre, melyek egy szokás kialakítását szolgálták. A 10 kis interjú során is sokat fejlődtem, habár voltak nehezebb, és könnyebb helyzetek. A hosszú életmódtanácsadás volt számomra a legjobb ebben a szakmai gyakorlatban, mert úgy éreztem itt tudok a legtöbbet segíteni, és a legjobb eredményt is itt értem el a saját véleményem szerint. A projektem is elég jól sikerült, de annyira nem tetszett, mint a többi feladat.

A projektem a következőkből állt össze. az első projekt elem stresszoldó légzőgyakorlatokból, a második egy mozgásos gyakorlatból állt, illetve a harmadik, és negyedik a helyes táplálkozás körül forgott. Ezek közül az ételkóstoló sikerült a legjobban. Meg kell jegyeznem, hogy ezt a projektelemet a SALUS Oktatási és Egészségügyi Nonprofit Kft támogatta, ahol a terepgyakorlatomat végeztem.

Ezen kívül voltak egyéb feladataim is, amiket el kellett végeznem. Általában az irodai dolgozók munkáját segítettem szövegek gépelésével, és olyan számítógépen végzett feladatokkal, amelyek a kompetenciakörömbé tartoztak. Ez egy olyan kölcsönös tiszteletet indított el, ami végig kísért a terepgyakorlat során.

Én úgy éreztem, hogy a Terepgyakorlati koordinátorom, Kővári Zita ügyvezető asszony nagyon hálás volt a

munkámért, és mind a két szemeszteren keresztül segítette a munkámat, hogy azt a leghatékonyabban végezhessem el.



Amire büszke vagyok....

hogy sok ember volt a rövid tanácsadások során, akiknek tudtam segíteni, és fejleszteni az egészségét. Továbbá nagyon büszke vagyok a hosszú tanácsadásomra, mert nagyon pozitív visszajelzést kaptam, és nagyon hálás volt az illető, akivel dolgoztam. Ezen kívül a közösségi feladatok is eredményesek voltak.

Papp Csaba egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Az egészségfejlesztő tevékenysége nagyon jól sikerült a véleményem szerint, és nagyon hasznos volt a projekt azok számára, akik részt vettek benne.

Ezen felül nagyon szorgalmasan segített mindegy egyéb munkában, amivel segítette az itt dolgozó kollégák munkáját. Szorgalmasan, becsületesen végezte a feladatait, és ha szükség volt a segítségére minden alkalommal annyit segített amennyire az iskolai teendői mellett az ideje engedte.

Összességében nagyon kiemelkedőre értékelem a munkáját, és ha egészségfejlesztő szakember segítségére lenne szükségem valamikor a jövőben, akkor biztosan hozzá fordulnék.



Kővári Zita

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Rábai Gerda

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Merkbau Kft.

6728 Szeged, Wimmer Fülöp utca 6



Terepgyakorlati feladataim....

A projektem célja az volt, hogy a fizikai munkából, a tehermozgatásból adódó, veszélyeztető tényezőket csökkentsem a célcsoportom körében, és az egészségkárosodások elkerülhetőek legyenek a munkahelyen. Az első projektemem egy ismerkedős, csapatépítő program volt, ahol egészséges süteményeket készítettem számukra és ezeket, egy felszabadult játékos csoportfoglalkozás keretén belül elfogyasztottuk. Jobban megismertük egymást a célcsoportommal és a visszajelzések alapján mindenki nagyon jól érezte magát és a süteményeim nagy sikert arattak. A második program keretén belül, mindenkivel külön foglalkoztam, stresszoldó gyakorlatokat mutattam nekik, amelyek különböző légző és mozgásos gyakorlatok voltak. Ezt olyan elemnek szántam, amely a jövőben, akár szokássá is válhat a célcsoportom körében. A visszajelzések alapján, aki végigcsinálta a gyakorlataimat, tényleg sokkal kiegyensúlyozottabbá vált,

illetve többen mondták, hogy fogják a továbbiakban alkalmazni ezeket a stresszoldó módszereket. A harmadik projekt elememmel, azt szerettem volna elérni, hogy a célközösségem sokkal tudatosabbá váljon. Ehhez, egy 15 perces szóbeli tájékoztatót tartottam, egészséges gerinc címmel, ahol olyan információkat tudhattak meg, amelyeket a jövőben is tudnak hasznosítani, továbbá interaktív téve az előadásomat, elsajátították a megfelelő álló- és ülőhelyzetet, amit úgy láttam, hogy mindenki élvezett.

Az utolsó programom, a reggeli bemelegítés volt, amely során, a célcsoportom tagjai, felkészíthették testüket, a mindennapos megterhelésre. Először, nagyon féltem a reakciójuktól a projektemem hallatán, viszont, nagyon vidám csapatként ismertem meg őket, ezért reméltem, hogy szórakoztató programnak fogják tartani. Szerencsére, végül nagy sikere lett, sőt, talán ez bizonyult a legeredményesebbnek, mert mindenki nagyon élvezte.

Nyújtó, majd erősítő gyakorlatokat mutattam nekik, vidám, retró zenékre, amelyek külön nagyon tetszettek a csoportnak. Visszatekintve, nagyon pozitív visszajelzéseket kaptam és sokat tanultam az elvégzett egészségfejlesztői munkám során a Merkbau Kft.-nél. Ez természetesen nem

jöhetett volna létre, a célcsoportom segítőkészsége és a terepkoordinátorom közreműködése nélkül, a programok lebonyolításában.



Amire büszke vagyok....

A bemelegítés projektelememen, nagyon sokat aggodalmaskodtam, hogy nem lesz jó elem és nem fog tetszeni nekik. Viszont, így utólag nagyon örülök, hogy megvalósítottam, mert a csoport visszajelzései alapján, ez volt a legsikeresebb programom és ezt élvezték a legjobban. Sokan mondták, hogy energikusabbak, felszabadultabbak lettek a reggeli mozgás során és jókedvvel indították a napot, tehát úgy érzem elértem vele a kívánt célokat.

Rábai Gerda egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Számunkra, a Merkbau Kft.-nél egy teljesen ismeretlen terület volt az egészségfejlesztés. Gerda segítségével megismerhettük ezt a szférát és számos változás is bekövetkezett nálunk a gyakorlati munkája alatt. Nagy hozzáértéssel végezte el a feladatait, segítőkész és megbízható személyiségnek ismertük meg. Vidámságot vitt a mindennapjainkba, a számunkra kitalált mozgásos, játékos feladatokkal. A későbbiekben is bármikor szívesen látjuk a Merkbau-nál és köszönjük a munkáját.



Berkecz Roland

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Rafai Réka

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szegedi Ősz Időotthon,
Csongrád megye, Szeged



Terepgyakorlati feladataim....

A két szemesztert felölelő terepgyakorlati munkámat a Szegedi Ősz Időotthonban végeztem. Az első félévben megfigyeltem a dolgozók munkáját és környezetét, valamint különböző interjúkkal és kérdőívvel az életmódjukba, szokásaikba is betekintést nyerhettem. Rövid interjúkat készítettem a szabadidős- és táplálkozási szokásaik megismeréséhez. Ezen kívül arra is rákérdeztem, hogy mit jelent számukra az egészség. Egészségtérkép kérdőívet is felvettem és egy dolgozó életmódprofilját is elkészítettem.

A második félév fő feladatát az egyéni projekt kidolgozása és megvalósítása jelentette. A projekt elemeinek kidolgozásában az első féléves felmérések alapján kapott eredmények és a tapasztalataim segítettek. Úgy gondoltam, hogy nagymértékben le vannak terhelve, ezért kapcsolódást nyújtó és felfrissítő elemeket próbáltam kidolgozni számukra. Fő projektemem segítségével olyan mozgásanyagot szerettem volna megismertetni a

célcsoportommal, melynek segítségével a szünetekben ellazíthatják izmaikat és kicsit felfrissülhetnek. Kisebb projektemként gyümölcssaláta falatozás közben a gyümölcs- és zöldségfogyasztás pozitív hatásaival ismerttettem meg a dolgozókat. Egy relaxáló alkalom keretein belül gondolatban mindenki „elutazhatott” álmai nyaralására. Nem utolsósorban pedig Szükség- plakátokkal próbáltam egy kis vidámságot csempészni a munkanapokba. Ezekről a plakátokról mindenki letéphette azt, amire szüksége volt- egy ölelés, egy bók-és beválthatta munkatársainál. Úgy gondolom, hogy ez az elemem nyerte el a legjobban tetszésüket. A projekt zárásakor pozitív visszajelzéseket kaptam, amire büszke voltam, ugyanis sok munkát és energiát fektettem a projekt létrehozásába. Akadtak nehézségek és akadályok, melyeket le kellett küzdenem, de ezek hozzájárultak egyéni és szakmai fejlődésemhez. Örültem, hogy kreativitásomat és

kompetenciámat meg tudtam mutatni mások számára is. A projekttervezésen kívül tanácsadói szerepben is kipróbálhattam magam. Hálás vagyok a dolgozóknak és

koordinátoromnak, amiért minden feladat elkészítésében a segítségemre voltak.



Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy a saját elvárásaimnak megfelelő minőségben vittem véghez a projektet, és rugalmasságomnak köszönhetően jól vettem az előttem álló akadályokat. Sokat tanultam magammal kapcsolatban, rájöttem, hogy nem is annyira ijesztő egy új közegbe bekerülni. Örülök annak, hogy sikerült beilleszkednem, és a feladataim mellett lehetőségem volt a foglalkoztató csoport munkájában aktívan és hasznosan részt venni.

Rafai Réka egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Réka két szemeszter gyakorlatát töltötte a Szegedi Ősz Időotthonban. Szabadidejében önkéntes munkát is végzett a mentálhigiénés csoportban, ahol az idősek foglalkoztatásában, programok szervezésében is aktívan részt vett. Lakóink mosolygós, kedves személyiségét megszerették.

Megismerte a szociális szféra egyik szegmensét, az intézmény működését és a dolgozókat, ellátottakat. Segítőkézsége, nyitott személyisége, jó kapcsolatteremtő képessége révén könnyen beilleszkedett az otthon életébe. Kreatív ötletei, foglalkozásai és programjai színesebbé tették a nehéz hétköznapokat. Rugalmasan alkalmazkodott az intézmény napirendjéhez a projekt megvalósítása során.

Burka Ildikó Éva

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Magyar Máltai Szeretetszolgálat Kecskeméti Csoportja,

Bács-Kiskun megye, Kecskemét



Ritter Andrea Veronika

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati hely választásakor nem sokat hezitáltam, hogy hova szeretnék menni. Nagyon kézenfekvő megoldásnak tűnt, hogy visszatérek a 'hobbim'-nak otthont adó Magyar Máltai Szeretetszolgálat Kecskeméti csoportjához. A szervezetnél immáron 8 éve látok el önkéntesi feladatokat idősekkel, gyerekekkel, hajléktalanokkal és fogyatékos személyekkel. Ezen hosszútávú ismertség miatt kissé kételkedtem, hogy valós eredményekhez juthatok-e majd terepgyakorlati munkám során, de végül azt gondolom, hogy jól döntöttem, hiszen félelmeim ellenére igenis értékes eredmények születtek, és egy valóban védett környezetben próbálhattam ki magam egészségfejlesztőként a gyakorlatban.

A segítő szakmákban hatalmas lelki erő szükséges a mindennapok nehézségeinek megéléséhez, így jelentős stressznek vannak kitéve célcsoportom tagjai. Mindezt figyelembe véve a projektelemelek tervezésekor igyekeztem a

társas támogatottságot erősíteni a közösségi feladatok által. Az első félévben felvett egészségtérkép abban erősített meg, hogy projektem fő elemét a folyadékfogyasztás köre érdemes szerveznem és az eredményesség érdekében, egy előadás és egy közös játék által igyekeztem orvosolni a hiányosságokat. A statikus testhelyzetben végzett, monoton tevékenységek ellensúlyozására a mindennapi munkafolyamatokba beilleszthető mozdulatokkal ismerkedhettek meg. A társas kapcsolatok növelésére és a stressz szint csökkentése érdekében a célcsoport tagjai elkészíthették kedvenc teájukat, a hét utolsó napján pedig stresszcsökkentő gyógynövényteaával kínáltam őket. Utolsó projektelemem pedig a túlzott cukorfogyasztás mérséklését célozta meg. Az információs tanácsadások és a hosszú életmódtanácsadás is rendben lezajlott. A kliensek a legkülönbözőbb problémákkal érkeztek.

Visszatekintve az elmúlt két félévre azt mondhatom el, hogy a legjobb döntésem volt, hogy ezt a szervezetet választottam terepgyakorlatom helyszínéül.

Koordinátorom mindenben a segítségemre volt és a célcsoport tagjai is készséggel vettek részt a különféle feladatokban, így mindössze a Szeged-Kecskemét távolság

volt az, mely néha lassította a projektek megvalósulását. Összeségében elégedett vagyok a kapott eredményekkel és úgy érzem, hogy a sokszínű feladatlista teljesítése nagyban hozzájárult a személyiségem pozitív formálódásához.



Amire büszke vagyok....

Az önkéntesi skatulyából a második félévben sikerült kitörnöm és valóban egészségfejlesztőként jelen lennem. Úgy érzem a tanácsadások kapcsán akadtak helyzetek, amikor valóban hasznos tanáccsal láttam el a klienseket. A legbüszkébb pedig arra vagyok, hogy megértettem a 3 év alatt gyakran hangoztatott „*Ember emberrel emberi nyelven*” gondolat mögöttes tartalmát, és az empátiám is óriásit fejlődött.

Ritter Andrea Veronika egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Ritter Andrea egy szorgalmas és nagyszerű emberként bizonyított a közösségünkben már nyolcadik éve. Nagy örömmre szolgált, hogy én lehettem a koordinátora. Kellő profizmussal vetette bele magát a munkába. Lelkiismeretesen végezte a személyes tanácsadásokat, melyek után a pozitív visszajelzés hozzám is eljutott. Az eltöltött egy éves időtartam alatt folyamatosan számíthattunk a pontosságára és megbízhatóságára. Korábbi években bizonyította elhivatottságát a Máltával kapcsolatban, az elmúlt évben pedig azt, hogy rendkívül ügyes a szakmájában.



Rigó Sándor

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Csokrozó üzem

Bács-Kiskun megye, 6031, Szentkirály Ady Endre u. 49.



Rohács Veronika

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Gyakorlatom során nagy hangsúlyt fektettem az egészséget károsító tényezőkre, melyek az egyes munkahelyi tevékenységekből fakadnak. A megfigyeléseim és az előzetesen ott töltött idő, a munkafolyamatok részletes elemzése és kipróbálása segítette a projektem tervezését. A projektem négy teljesen különböző elemből építettem fel. Mivel a legtöbb munkafolyamat egész napos állást követel meg, melynek már számos fizikai negatív érzete is van, ezért egy átmozgató gyakorlatsort tanítottam meg résztvevőimnek, melyek segítenek enyhíteni a kellemetlen fáradtságérzetet, valamint segítik a fizikai és mentális felfrissülést is. Második projektelemem a folyadékfogyasztás népszerűsítése volt különböző játékos feladatokkal. Mivel nagyon összetartó volt célcsoportom, ezért ebben az elemben kihasználhattam a csoport motiváció erejét is. A feladatok kapcsán megnőtt az egyéni érdeklődés a folyadékfogyasztás iránt, ezért ezzel

párhuzamosan próbáltam ki virágkötőim más alternatív folyadékfogyasztási módokat is, melyek serkentik az anyagcserét mint például a citromos víz. Nagyon jó volt látni, ahogyan egymást motiválják, és napról napra bővül tapasztalatokkal nem csak az ő, hanem az én tarsolyom is. A harmadik elemem az állást segítő szék használatának helyes elsajátítása volt. A székek már korábban is adottak voltak, de segíteni kellett a helyes beállítást és használat elsajátításában. Fontosnak tartottam, hogy megtanulják azt, hogyan tudnak egymásnak segíteni néhány esetben, hiszen sokszor munkatársainkra támaszkodhatunk ilyen, és más hasonló helyzetekben. A csapatomkát és a csapatkohéziót kihasználva ezt az elemet is teljesítette célcsoportom, nem is akárhogyan. Negyedik projektelemem egy prevenciós tevékenység volt. A ragasztó, melyet minden egyes nap használnak, füstölög, és nagyon sok egészségkárosító hatást fedeztem és kutattam fel, melyekre egy interaktív

előadás keretein belül hívtam fel a figyelmet. A munkavédelmi eszközök népszerűsítésére, és kipróbálására is nagy hangsúlyt fektettem ezeken a kereteken belül. Ottlétem alatt nagyon sok mindent megtanultam magamról és másokról is. Sokkal könnyebben és magabiztosabban kezelek emberi kapcsolatokat, és sokkal határozottabban vállalom saját gondolataimat, törekvéseimet és elképzeléseimet.

Terepgyakorlati feladataim mellett szinte minden munkafolyamatot kipróbálhattam, melyek a beilleszkedésben és a projekttervezésben is folyamatosan segítettek. Célcsoportom mindig nagy érdeklődéssel és együttműködéssel fogadott.



Amire büszke vagyok....

A legsikeresebb elemem a mozgásos gyakorlatok tanítása volt, és ez a lelkesedésükön is jól érződött. Nagyon jó volt hallani és látni, hogy a déli ebédidőben már maguktól készülődnek, egyénileg majd csapatosan gyakorolják a tanultakat, és munka közben is alkalmazzák azokat az asztal mellett. A projektzáráson elmesélték, hogy azokon a napokon, amikor nem vagyok velük, akkor is mindig tornáznak közösen, felelevenítve a megtanultak. Ha megakadnak, mindig van aki, segít, hiszen mindenki másra emlékezik.

Rohács Veronika egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Számomra Vera egy nagyon kedves régi ismerős, így mikor megkeresett, hogy nálunk tölthetné-e le a gyakorlatát, azonnal igent mondtam. Közvetlenségének köszönhetően gyorsan beilleszkedett a lányok közé, ezért szívesen dolgoztak vele a gyakorlat során. A feladatait mindig a lehető legnagyobb pontossággal és lelkesedéssel végezte el. Szívesen segített a munkahely egyéb feladataiban is - így betekintést nyert az intézmény életébe - mindenből kivette a részét. A megvalósítás során bizonyította szakmai tudását, segítőkészségét és önálló, felelősségteljes munkavégzési képességét. Szívesen látnánk a későbbiekben is.

Szabóné Farkas Katalin

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szent Imre Szakkollégium Szeged, Londoni krt. 13



Schindler József

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Tanulmányaim utolsó két félévében szakmai gyakorlatot kellett teljesítenem egy általam választott terepgyakorlati helyen, ahol meghatározott óraszámot kellett eltöltenem és különböző feladatokat elvégezni.

Az első lépés az volt, hogy jobban megismertem a dolgozókat és a munkájukat, munkakörülményeiket. A munkám során betekintést nyertem a dolgozók életmódjába, kikérdeztem őket táplálkozási szokásaikról, testmozgási szokásaikról, szabadidős tevékenységeikről.

Egy kérdőívvel felmértem a célcsoport egészségi állapotát. Az összegyűjtött információk alapján körvonalazódott bennem, hogy a projektet hogyan építsem fel.

Feladataim között szerepelt az is, hogy a dolgozókkal rövid, illetve egyikükkel hosszú életmód tanácsadást is végezzek.

Az egészségfejlesztő projektet úgy alakítottam ki, hogy az a dolgozók idejéből se vegyen el túl sokat, így nem zavarva a munkamenetet és nem rabolva a szabadidejüket sem.

Nagyon sok tapasztalatot szereztem a két féléves gyakorlat alatt, melyeknek a későbbiek során nagy hasznát veszem majd.



Amire büszke vagyok....

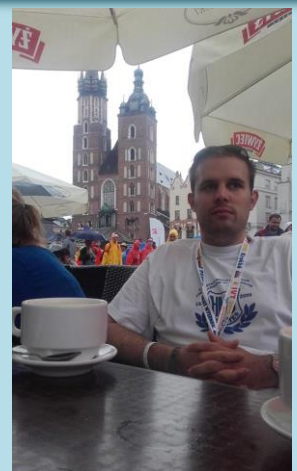
Nagyon sok mindenre büszke vagyok, de ha ki kellene emelnem egy dolgot, akkor az az, hogy pozitívan tudtam csalódní, hiszen ami az elején stresszel járt, az a végén már szórakozás, jókedv és feltöltődés lett.

Úgy érzem, hogy miközben fontos tapasztalatokra tettem szert, meg is tudtam valósítani projekteket, amivel reményeim szerint segíteni tudtam más embereken.

Schindler József egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Régóta ismerem már Józsit, főként a kolis múltja miatt, viszont ebben a szerepkörben még csak most először mutatta meg nekünk tudását, és azt gondolom, hogy remek munkát végzett, rendkívül rugalmas, kitartó és precíz volt .

Projektelemei színesek, és érdekesek voltak, azt gondolom, hogy mindenki jól érezte magát, még a csapatszellem is javult az ittléte alatt.



Kóczán Balázs

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Szűcs Laura

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Fressnapf-Hungária Állateledel- és Felszerelés

Nagy- és Kiskereskedelmi Kft,

Pest megye, Budapest



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlatomat a Fressnapf-Hungária Állateledel- és Felszerelés Nagy-és Kiskereskedelmi Kft. egyik budapesti áruházában töltöttem. A 2013 óta működő, Európa legnagyobb kiskereskedelmi láncához tartozó áruházban korábban nem zajlott egészségfejlesztő tevékenység, de így is nyitottan és érdeklődően fogadtak. A fiatalos lendület az egész cég profiljában érezhető. Ez hozzásegített ahhoz, hogy könnyen megismerhessem a tizenhat főből álló dolgozói csoportot.

Első félévben főképp megfigyelő szerepkörben voltam. A dolgozók szokásainak, feladatköreiknek megismerése, magának a munkahelynek a vizsgálata segítettek abban, hogy későbbi projektem minél hasznosabb, élvezhetőbb legyen célcsoportomnak. Beszélgetések alkalmával világossá vált számomra, hogy a feszített munkatempójuk mellett olyan feladatokba kell őket bevonnom, amik jól alkalmazkodnak a tevékenységeikhez. Táplálkozási és

mozgással kapcsolatos szokásaik fejlődését megcélozva született *Gondolatébresztő – Négy lépéssel közelebb az egészséghez* című projektem.

Második félévben a megvalósítási terv elkészítését négy projektemem gyakorlatba ültetése követte. A kidolgozás fázisában folyamatosan konzultáltam a dolgozókkal, hogy felmérjem igényeiket. Módszereimmel, a közösség egészséges péktermékeket kóstolhatott, vitamin kvízben mérhette össze tudását, részt vehetett egy csoportos tájékoztatón és annak gyakorlatán, az állómunkából fakadó egészségügyi problémák csökkentésével kapcsolatban, illetve a Föld napja alkalmából, kávéhelyettesítő fogyasztásával hozzájárulhatott a környezetkárosodás mérsékléséhez. Az értékeléseket áttekintve örömmel vettem tudomásul, hogy a termékkóstolás nyerte el legtöbbek tetszését. A dolgozók pihentető játéknak élték meg a

feladatban való részvételt, amivel bizalmasabb légkör alakulhatott ki.

Egyénekekkel végzett foglalkozásokban is kipróbálhattam magam. Ezek során tíz rövid információs tanácsadással segítettem néhány résztvevőt, valamint egy személlyel, négy alkalmas életmódtanácsadás keretében kialakítottunk egyéni célokat, az egészséges életmód vonatkozásában.

Az egyénekekkel végzett munkákba nagyobb magabiztossággal vágtam bele, de elszántan tettem lépéseket a kihívást jelentő pillanatokba is.

Egészségfejlesztési törekvéseimet sikerként könyvelem el, hiszen eddig nem ismert szemléletmódot sikerült becsempésznem célcsoportom életébe.



Amire büszke vagyok....

Arra törekedtem, hogy módszereim minél jobban illeszkedjenek a dolgozók mindennapjaihoz, minél több ember bevonásával. Így céljaim szinte teljes mértékben úgy valósultak meg, ahogy azt elképzeltem.

Büszkeséggel tölt el, hogy többen felkerestek életmódbeli problémáikkal. Volt, akit feladaton kívüli beszélgetéseink motiváltak arra, hogy egészségesebben étkezzon.

Kiemelném még azt az őszinte örömet, amit egy-egy nyeresemény átnyújtása okozott a dolgozók körében, hiszen minden nehézség ellenére ekkor éreztem igazán, hogy megérte.

Szűcs Laura egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Nagyon örültem annak, hogy Laura, lehetőségeihez mérten alkalmazkodott az áruház mindennapjaihoz. Amellett, hogy többször tapasztaltam jó hangulatot ittléte alatt, munkatársaim probléma nélkül tudtak mellette dolgozni is. Örültem, hogy nekem is lehetőségem volt részt venni ezekben a remek programokban.

Laura egy kreatív személyiség, amit hamar bebizonyított számunkra. Folyton újabb és újabb tanácsokkal látott el bennünket. Borzasztó fontosnak tartja az egészséges életmódot. Munkája lelkiismeretes és alázatos, leendő szakmája iránt. Az egészséges életmóddal kapcsolatos információkat hiteles módon, modern eszközökkel közvetítette munkatársaim felé.



Debreczeni Zsolt

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Jonathermál Zrt,

Bács-Kiskun megye, Kiskunmajsa



Tiger Kristóf

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Terepgyakorlati feladataim során a recepciókkal és az irodai dolgozókkal foglalkoztam. Az első félévem során főleg információgyűjtést, és megfigyeléseket végeztem, illetve megismerkedtem a célcsoportom tagjaival. Ennek következtében egy pozitív kép alakult ki bennem, láttam a lehetőségeket és azt, hogy milyen változások elérhetők a számukra. A második félévben ezekre alapozva próbáltam megtervezni az egészségfejlesztő projektem, amely a Kreativitás a motel dolgozóival címet kapta. Tehát a két irány, amit megcéloltam az aktivitás és a kreativitás volt. Fő projektlemként egy mozgásos alapgyakorlatokat felvonultató bemutatást tartottam. A hangsúly azon volt, hogy olyan gyakorlatokat mutassak be nekik amelyeket, az ülő munka káros hatásaival szemben tudnak alkalmazni bármilyen környezetben akár otthon akár a munkahelyen. A célcsoportom teljes mértékben komolyan vette a bemutatást és becsülettel végrehajtották a gyakorlatokat. Egy csoportos

tájékoztató formájában egy prezentációt mutattam be amelynek témája az volt, hogy ösztönözzék magukat a munka utáni mozgásra. Sikerenek könyvelem el, hogy a prezentációt követően bizalommal fordultak hozzám a célcsoportom tagjai a témával kapcsolatban. A további projektelemeim során azt szerettem volna elérni, hogy egy időre ki tudjanak kapcsolni a célcsoportom tagjai, kiszabaduljanak és elfelejtsék pár percre a munkából eredő fádalmakat, gondokat. Ezt egy szituációs játék és egy stresszkezelő gyakorlattal próbáltam elérni. A játékos feladat remek hangulatot teremtett, sok nevetéssel, míg a másik gyakorlat során pár percre teljesen el tudták magukat engedni az alkalmazottak és magukra koncentrálni. További feladataim során tanácsadásokat végeztem a célcsoportomból tíz emberrel melyek során úgy érzem sikerült előrehaladó változásokat elérni. Hasonló eredményeket értünk el a négy alkalmas életmód

tanácsadás esetén is. Rendkívül megtisztelő volt, hogy ennyire nyitottak voltak hozzám a célcsoportom tagjai. Úgy gondolom a lehető legjobb terepgyakorlati helyet találtam meg magamnak, amely az egész év során fontos, komoly

és érdekes feladatokat, valamint tapasztalatokat nyújtott számomra.



Amire büszke vagyok....

Leginkább arra vagyok büszke, hogy egy olyan helyen, ahol minden új volt és senkit nem ismertem, egy idő után befogadtak és támogattak engem az emberek. A feladataim és a tanácsadások során megbíztak bennem és kellő komolysággal fordultak hozzám. Remek embereket ismertem meg és örülök, hogy dolgozhattam velük. Az év elején úgy érkeztem, mint egy egyetemi hallgató, akire furcsán néztek most viszont úgy távoztam, mint akire már majdnem szakemberként tekintenek.

Tiger Kristóf egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Kristóf jól választotta ki azt a célcsoportot, amellyel a tervezett projektet végre tudta hajtani. A négy projektelem elég érdekes és célszerű volt ahhoz, hogy lekösse a célcsoportot, jól rímelt azon médiában, világhálón sokszor hallott, látott elemekkel, amelyek a mozgást népszerűsítik, magyarul időszzerű, népszerű témát választott. Meggyőző, határozott előadásmódja és a személyes példamutatása – miszerint igazolt labdarugó, sportoló – garancia lehet arra, hogy a célcsoport dolgozói közül talán minél többen tartós lehet az a hatás, amit Kristóf projektje kiváltott. A tanév alatti magatartása, elhivatottsága, a látottak és a közös munka alapján Tiger Kristóf szakmai gyakorlatát kiválóra értékelem.

Beck György

kapcsolattartó
terepkoordinátor

Terepgyakorlatom helyszíne:

Szépségpont Szépségszalon

Csongrád megye, Szeged



Udvari Dzszenifer Nikolett

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



Terepgyakorlati feladataim....

Harmadéves egészségfejlesztői terepgyakorlatomat a szegedi Szépségpont Szépségszalonban töltöttem, ahol két féléven át egészségfejlesztői feladatokat végeztem el. Az első féléves gyakorlat alatt 36 órát töltöttem az szalonban.

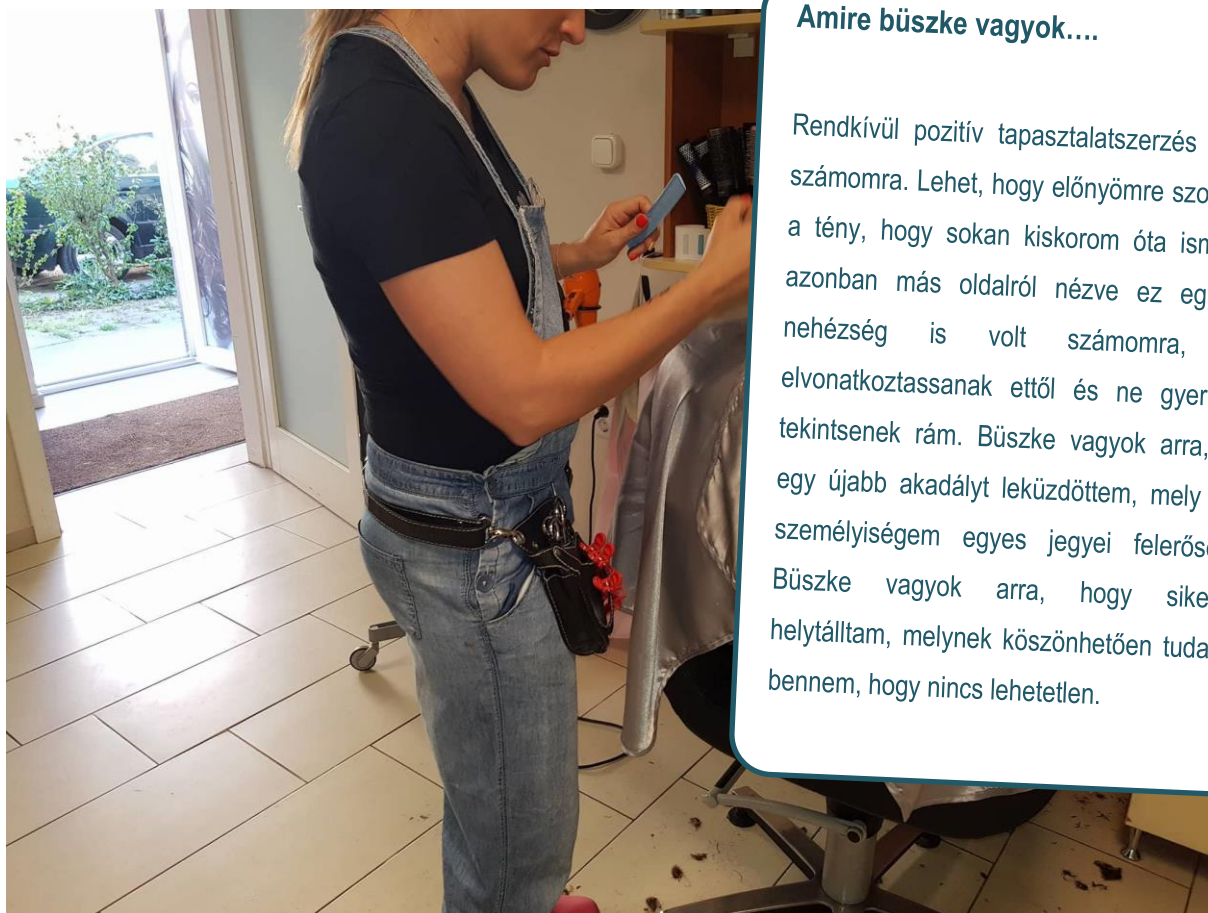
Ebben az időszakban leginkább megfigyelő, terepfelmérő feladatokat végeztem. A gyakorlat alatt voltak közösségi és egyéni feladatok is. Először a szociodemográfiai adatokat kellett felvenni, valamint vizsgálnom kellett a munkakörnyezetet, majd a kiválasztott célcsoportommal egészségtérképet kellett készítenem. Ez egy komplex kérdőív kitöltéséből állt, és annak a kiértékeléséből, ami alapul szolgált a másodéves projektem megtervezéséhez. Az egyéni feladataim alatt 10 ott dolgozóval kellett interjút készítenem, melynek központi kérdése az volt, hogy mit gondolnak, mi az egészségfejlesztés, valamint, egy egészségfejlesztő szakember mivel foglalkozik.

Továbbá, 5-5 rövid interjút kellett készítenem a táplálkozási és a szabadidő eltöltési szokásokról. Ezek alapján ebben a félévben megfogalmaztam egy átfogó egészségfejlesztési stratégiát, ami a következő féléves munkám alapja lett.

A második féléves terepgyakorlat alatt sok tanácsadói feladatom volt, mivel 10 rövid (25perces) és egy hosszú (4x1 órás) tanácsadást kellett lebonyolítanom. Az egyéni feladatok mellett ebben a félévben is voltak közösségi feladatok. Ezeket egy projekt keretén belül valósítottam meg, ami négy projektelemet tartalmazott.

A módszereim széleskörűek voltak, volt benne informatív jellegű, és gyakorlat orientált is. Személyes tájékoztatót tartottam a folyadékfogyasztás fontosságáról. A gyakorlatias feladatok között pedig szerepelt vízívóverseny, legjobb séf verseny, kávéfogyasztás, egyben közösségi élet felpezsdítése és több pihenőidő beiktatása naptár, napló módszerrel.

A terepgyakorlaton megvalósított feladatok leginkább az szalonban dolgozók egészségesebb életmódelemeinek kialakítását ösztönözték, hiszen sokkal hatékonyabb és praktikusabb a munkavégzés egy kellemes, kiegyensúlyozott, harmonikus atmoszférában.



Amire büszke vagyok....

Rendkívül pozitív tapasztalatszerzés volt ez számomra. Lehet, hogy előnyömről szólt az a tény, hogy sokan kiskorom óta ismernek, azonban más oldalról nézve ez egy fajta nehézség is volt számomra, hogy elvonatkoztassanak ettől és ne gyerekként tekintsenek rám. Büszke vagyok arra, hogy egy újabb akadályt leküzdöttem, mely során személyiségem egyes jegyei felerősödtek. Büszke vagyok arra, hogy sikeresen helytálltam, melynek köszönhetően tudatosult bennem, hogy nincs lehetetlen.

Udvari Dzszenifer Nikolett egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Dzszenifer határozottsága, kreativitása és jó szervezőképessége segítette őt az önálló munkavégzésben. Humoros, kedves, pozitív kisugárzása könnyítette munkáját, mely során rengeteg hasznos, új információra tettünk szert. Általa sokunk elgondolkodott azon, hogy valójában mi is az az egészség, és mit kellene tennünk azért, hogy megőrizzük, fejlesszük. Neki köszönhetően más oldalról közelítettük meg a témát. Feladatait tisztességesen elvégezte és lehetőségeihez mérten a maximumot hozta ki a gyakorlatból.



Halmi Nikolett

kapcsolattartó
terepkoordinátor



Varga Lilla Ramóna

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak

Terepgyakorlatom helyszíne:

Röszei Orbán Dénes Általános Iskola,

Csongrád megye, Röske Felszabadulás u. 95, 6758



Terepgyakorlati feladataim...

Terepgyakorlatomat a Röszei Orbán Dénes Általános Iskolában végeztem, itt töltöttem első félévben 36 órát, a másodikban pedig 70 órát.

Első féléves feladatomból volt felmérni azt, hogy a célcsoportom (tanári kar) hogyan vélekedik az egészségről, és az egészségfejlesztésről. Továbbá a célcsoport egészségének feltérképezése, megadott szempontok alapján. Ezen információk alapján kellett kitalálnom egy olyan egészségfejlesztő projektet, ami mindenki igényének megfelel.

Projektet segítségére volt a 10 rövid tanácsadás is, ami az alanyok életmódjáról szólt, ezekből ötletet merítve könnyebb volt kitalálnom a 4 projektelememet; az első (és számomra a legfontosabb) a túlzott kávéfogyasztás mérséklése gyógyteákkal. Ezt előadással és tájékoztatókkal szemléltettem. A második egy úgynevezett „gyümölcs és zöldségcseré-program” – mivel a Röszkén élők nagy része mezőgazdasággal is foglalkozik, így sokkal

könnyebben hozzájuthatnak a termésekhez, mint a szegediek – ezért arra próbáltam ösztönözni őket, hogy a felesleges, nem használt gyümölcsöt és zöldséget ne dobják ki, hanem vigyék be az iskolába, a munkatársaiknak. A harmadik projekt a rend és a produktivitás összefüggésének megismertetése a célcsoportommal, különböző előadások, tájékoztatók alapján. Szintén költséghatékony megoldást szerettem volna alkalmazni a tanári szoba hangulatának feldobására is – célom volt, hogy a nem használt dekorációkat és növényeket hozzáadják a tanári szobába. Negyedik és egyben utolsó projektelemem pedig a nőket célozta meg; a menopauzáról szóló tájékoztatóval próbáltam beszélgetésre bírni alanyaimat, amiben rávilágítottam arra is, hogy mennyire fontos a mozgás a változó korú nőknél is. Továbbá feladatomból volt egy 4 alkalmas életmód-tanácsadó ülés is, melyet a célcsoportomban lévő egyik alannal kellett elvégeznem.

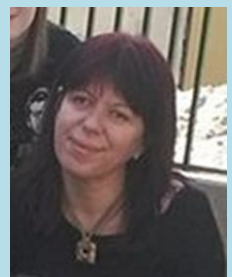


Amire büszke vagyok...

Habár nem minden projektem hozta azt az eredményt, amire számítottam, mégis összességében sikeresnek mondanám a projektemet – a célcsoportom örömmel, lelkesedéssel és érdeklődéssel fogadta azt a szemléletmódot, amit az egyetemi tanulmányaim során megismerhettem és szerettem volna velük is szemléltetni. Mindenféleképpen megemlíteném a személyes fejlődésemet is, ami során volt lehetőségeim a képességeim kibontakoztatására, és 4 olyan projektem véghezvitelére, ami csak az én irányításom és szervezésem alatt van.

Varga Lilla Ramóna egészségfejlesztő tevékenységéről...

Korábban még nem járt nálunk egészségfejlesztő hallgató, ezért nagy örömmel fogadtuk Lillát. Itt töltött ideje alatt mindig érthetően elmagyarázta, hogy mi lesz a feladatunk, és hogy mi lesz majd a célja ezzel. Úgy gondolom, nagy szerencsénk volt azzal, hogy egy egészségfejlesztő szakos hallgató hozzánk került, hisz így kaptunk valami „kézzel foghatóbbat” is, nem csak azt, amit ki-kí önszántából utána olvas az interneten. A feladatokon kívül tetszett még Lilla személyisége is, mert mindig kedvesen és türelmesen viszonyult hozzánk, és egészségfejlesztő tevékenysége miatt számos kollégámnak segített még az iskolai feladataiban.



Karai Gizella

kapcsolattartó
terepkoordinátor